

今月の栄養価

以上児

エネルギー：539kcal

タンパク質：21.3g

脂質：16.8g

食塩：1.6g

未満児

エネルギー：459kcal

タンパク質：18.7g

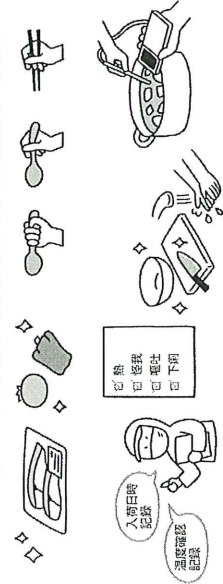
脂質：14.9g

食塩：1.3g

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	牛乳、バナナ	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、干し芋	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	カレーライス、ウインナー、キャベツのサラダ、トマト、りんご	御飯、五目みそ汁、さわらのごま焼き、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	御飯、じゃがいものスープ、煮、豆腐ハンバーグ、キャベツのコーン煮、オレンジ	御飯、みそ汁、さけの香り焼き、ひじきの煮物、パイン	食パン、野菜のスープ煮、オムレツ、アスパラガスと人参のソテー、バナナ	とん汁うどん、きゅうりともやしの酢の物、果物
午後	牛乳、ホットケーキ(ココア)	牛乳、カルピスゼリー(いちご)	飲むヨーグルト、クッキー・手作り	牛乳、芋もち	牛乳、おにぎり(昆布・ごま)	牛乳、おかし
午前	牛乳、バナナ	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、干し芋	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	御飯、豆乳汁、鶏肉のマーマレード焼き、にんじんとみかんのサラダ	御飯、みそ汁、白身魚の煮つけ、卵の花、ゆでスナップえんどう、りんご	御飯、たまごスープ、ポークピーンズ、ひじきのツツア煮え、バナナ	御飯、すまし汁、さけのチーゾ焼き、こまつなごま和え、いちご	御飯、じゃがいものスープ、肉団子の酢豚風、きゅうりのツナサラダ、オレンジ	豚汁、豆腐すまし汁、白菜の昆布和え、果物
午後	牛乳、焼きいも	牛乳、コーンパン	お茶・麦茶、ヨーグルト、コーンフレーク	牛乳、カップケーキ・人参	牛乳、ラスク・きな粉	牛乳、おかし
午前	牛乳、バナナ	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、干し芋	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	キッズピビンバ、五目みそ汁、キャベツときゅうりの酢和え、いちご	ただのご混ぜ御飯、みそ汁、さけの酒蒸し、キャベツの磯和え、バナナ	御飯、すまし汁、炒り豆腐、かぼちゃの甘煮、りんご	御飯、みそ汁、白身魚の照り焼き、きゅうりの昆布あえ、じゃが芋きんぴら、オレンジ	オムライス、スープ、ウインナー・フライドポテト、ブロッコリーの三色サラダ、オレンジ	ちゃんぽんラーメン、きゅうりとトマトのサラダ、果物
午後	牛乳、カップケーキ・チーズ	牛乳、野菜もち(にんじん)	牛乳、おにぎり・えびごは(砂糖)	牛乳、さつまいもスティック(砂糖)	牛乳、フルーツサンド	牛乳、おかし
午前	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、干し芋	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	御飯、はるさめスープ、豆腐の野菜そぼろ煮、きゅうりの酢の物、バナナ	御飯、みそ汁、あじのフライ、コールスローサラダ、オレンジ	御飯、みそ汁、豚肉のしょうが焼き、ゆでスナップえんどう、かぼちゃのサラダ、パイ	御飯、みそ汁、さわらの五目とろみ煮、ベイクドじゃが、バナナ	食パン、クリームシチュー、キャベツとトマトのサラダ、りんご	お弁当の日
午後	牛乳、お魅ラスク・きな粉	牛乳、大学芋(ごま)	お茶・麦茶、ヨーグルトあえ(バナナ)	牛乳、ビーフン(カレー・豚)	牛乳、おにぎり(みそ焼き)	牛乳、おかし
午前	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食	昭和の日	鶏肉の照り焼き丼、みそ汁、大根の甘酢漬け、りんご				
午後		牛乳、蒸しパン・黒糖				

★食べやすさへの配慮

- 1・新鮮な食材の使用
- 2・咀嚼・嚥下機能に合わせた食事の提供
- 3・一人ひとりの発達に合わせた食具の選択



～ 子どもたちの健康を支える「給食」 ～

乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。園では健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。



★安全に配慮した給食

- 1・食中毒予防  
子どもたちに安全な給食を提供するために、国のガイドラインに沿った衛生管理を行っています。各工程で、決められた内容を実施し、記録しながら作業を行うことで安全性を高めています。
- 2・誤嚥予防  
食べ物による誤嚥や窒息の原因は、食べ物形状だけでなく、子どもの「食べ方」や「行動」が原因となることがあります。園では、食べ物の硬さや大きさに注意するとともに、安全に食べられるように丁寧に食事支援を行っています。

摂り過ぎに注意したい食材

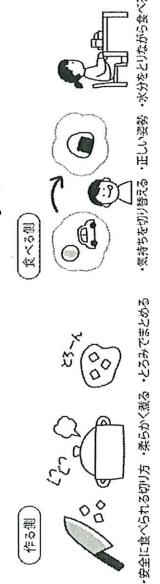
- 砂糖
- 塩

摂り過ぎに注意したい食材

- パランスよく摂取したい食材
- 体を動かす基礎となるたんぱく質(たんぱく質)
- 体を作る肉、魚、卵、大豆製品などたんぱく質(たんぱく質)
- 体の調子を整える野菜、果物、きのこなど(ビタミン・ミネラル)

★給食の栄養

子どもに必要なエネルギー量と栄養素量は、国が基準を示しています。給食では、この「基準」に合わせて献立を作成しています。



安全に食べられる切り方・食べかたを揃える・とろみでとろめる  
・喉詰まりを防ぐ・正しい姿勢・水分をしっかりとる