

(週2回手作りおやつ献立)

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	火	ごはん	味噌汁(切干大根・わかめ)・すき焼き風煮 きゅうりの中華和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
2	水	ごはん	味噌汁(サマ芋・玉葱)・鶏肉のから揚げ 小松菜コーン和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
3	木	ごはん	味噌汁(油揚げ・杓苳草)・たらの味噌焼き 人参の鶏そぼろ煮・果物	牛乳・果物	牛乳・オレンジミルクケーキ
4	金	ごはん	味噌汁(芋・キャベツ)・ハンバーグ ブロッコリーツナ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ラスク
5	土		トマトツナスパゲティ・白菜のり和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
7	月	ごはん	味噌汁(豆腐・玉葱)・鶏肉のチーズ焼き・人参甘煮 果物	牛乳・果物	牛乳・ごまドーナツ
8	火	ごはん	麦茶・ポークカレー・キャベツとコーンのサラダ・果物	牛乳・果物	麦茶・鉄強化チーズ 市販菓子
9	水	ごはん	味噌汁(小松菜・麩)・さば照り焼き・大根炒め煮 果物	牛乳・果物	牛乳・メロンパン
10	木	ごはん	味噌汁(大根・長葱)・炒め納豆 ブロッコリーごま和え・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・鉄強化菓子
11	金	バターロール	米粉のコーンポタージュ・ほっけのムニエル風 ほうれん草しめじ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・ごはんの味噌おやき
12	土		醤油ラーメン・さつま芋グラッセ風・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
14	月	ごはん	味噌汁(小松菜・人参)・豚肉の香味焼き キャベツ納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子
30	水	ごはん	豆乳味噌汁(芋・玉葱)・鶏肉のカレー焼き 大根ツナサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳 米粉のチーズマドレーヌ
誕生会		ふりかけごはん	スープ(キャベツ・ワケ)・鶏肉の照り焼き ポテトサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・ケーキ
24	木				

※3歳以上は毎日主食が必要です。

4月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	372	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	395	254	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1～2歳児	456	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平均値	3～5歳児	372	18.2	16.8	860	308	2.3	217	0.43	0.47	32	1.4
	1～2歳児	461	18.2	15.3	843	283	2.2	192	0.41	0.43	34	1.4

<参考>その他の栄養量の平均値 【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 3～5歳児】 ※主食を含んだ給与栄養量に対して算出

※食物繊維		○たんぱく質	○脂質
3～5歳児	3.5 g	15.2 %	27.7 %
1～2歳児	3.6 g	【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 1～2歳児】	
		○たんぱく質	○脂質
		15.8 %	29.9 %

食のウォッチング



保育園の給食



保育園の給食の献立内容は、2週間サイクルが基本となっています。これは、幼児期の子どもには、食べ慣れない献立や見慣れない食材を食べ進められない様子が多く見られることから、徐々に食べ慣れ、親しんでいくことでおいしさを知り、食べることができる食材や料理を少しずつ増やせるようにと考慮しているからです。

新しく入園されたお子さんは、なかなか給食を食べ進められないこともあるかもしれませんが、園の生活に慣れ、身近な友達と一緒に食事をする中で、だんだんと食べられるようになっていきますので、ゆっくり見守ってあげましょう。

☆1～2歳児 ※1日に必要な栄養量の48%を摂取できる献立内容です。

成長や日々消費するエネルギーの補充等、体が小さい割には多くの栄養素を必要としますが、まだまだ胃も小さく、噛んで食べる力も十分でないことから、一度にたくさん食べることができません。午前のおやつ・昼食・午後のおやつに3回に分けて提供します。

☆3～5歳児 ※目安量の主食を持参した場合、1日に必要な栄養量の43%を摂取できる献立内容です。

噛む力がついて、自分で上手に食べられるようになりますが、まだまだ体は小さく、大人とは違って一度にたくさん食べることができません。昼食と午後のおやつに2回に分けて提供します。



3～5歳児の主食について



3～5歳児のお子さんは、家から主食をお持ちください。

※ 献立表の1～2歳児の主食を参考に、ご飯かパンをお持ちください。

※ 主食の量は目安ですので、お子さんが無理なく食べられる量をお持ちください。

☆ご飯 ※量は120g程度が目安です！（大人茶碗8分目）

保育園では、味付けをした副食（おかず）と主食（ご飯）と一緒に食べることを学びますので、白飯が望ましいです。

食中毒予防の観点から、具の入ったご飯（混ぜご飯など）は傷みやすいので避け、朝炊いたご飯を、あら熱がとれてから蓋をしてお持ちください。

☆パン ※量は60g程度が目安です！（食パンなら6枚切り耳つき1枚、バターロールなら1個半程度）

副食（おかず）と一緒に食べますので、主食としては食パンかバターロールが望ましいです。調理パンは傷みやすく、菓子パンは主食には適さないので避けましょう。

食のウォッチングでは、食育に関する情報や、札幌市保育所給食基準献立で使用しているレシピの紹介を行う予定です。

その他にも、保育園の食育や給食に関する情報を、「子育て情報サイト」にたくさん掲載していますので、QRコードまたは下記アドレスからぜひご覧ください。

<https://kosodate.city.sapporo.jp/mokuteki/manabu/kodomo/shokuiku/index.html>

