

中村学園大学付属おひさま保育園 ☆4月 給食だより☆

未満児	4月平均摂取量	基準値
エネルギー	486kcal	460kcal
たんぱく質	20.3g	15.0-23.0g
脂質	15.0g	10.0-15.0g
カルシウム	308mg	220mg
塩分相当量	1.4g	1.8g
野菜摂取量	78g	-

以上児	4月平均摂取量	基準値
エネルギー	583kcal	575kcal
たんぱく質	25.9g	19.0-29.0g
脂質	18.8g	13.0-19.0g
カルシウム	356mg	260mg
塩分相当量	1.9g	2.0g
野菜摂取量	112g	-

曜日		金		土							
日	行事	1		2							
朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ チーズトースト	金芽米 麻婆豆腐 きゅうりと大根の 中華和え 中華スープ	コンク ポーロ 牛乳 メロンパン	野菜たっぷりちゃんぽん ごぼうサラダ						
4	5	6	7	8	9						
コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ レーズン クッキー	金芽米 鮭のサワーソース焼き 青梗菜とコーンの ソテー チキンスープ オレンジ	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ 人参ゼリー バナナ	親子丼 小松菜としらすの 和え物 はな麩すまし汁	豆乳 いちご スキムミルク カリカリいりこ 新じゃが フライド ポテト オレンジ	金芽米 鶏のみぞれ煮 かにかまと春雨の ごま酢和え 豚汁	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯 おにぎり	減塩パン ハンバーグ トマトとツナのサラダ クラムチャウダー	牛乳 ウエハース スキムミルク カリカリいりこ かぼちゃ ようかん	お花寿司 魚の蒲焼き風 春キャベツと りんごのサラダ 豆腐のすまし汁 プリン	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	カレーうどん ごぼうと人参の きんぴら りんご
11	12	13	14	15	16						
コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐のお焼き	金芽米 揚げ魚のあんかけ ほうれん草のごま和え 油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ パインケーキ	金芽米 かきたまあんかけ れんこんとツナの 甘辛炒め 新玉ねぎの とろとろスープ いちご	豆乳 いちご スキムミルク カリカリいりこ きな粉 蒸しパン	ハヤシライス 白菜とカリカリ ベーコンのサラダ りんご	コンク バナナ ぶどうジュース 誕生ケーキ	キャロットライス ローストチキン 春キャベツと チーズのサラダ コーンとマカロニの スープ 青りんごゼリー	牛乳 甘夏缶 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 豆腐のグラタン ひじきのサラダ ミネストローネ	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	スパゲッティナポリタン オニオンスープ ヨーグルト
18	19	20	21	22	23						
コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ レーズン クッキー	金芽米 鮭のサワーソース焼き 青梗菜とコーンの ソテー チキンスープ オレンジ	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ 人参ゼリー バナナ	親子丼 小松菜としらすの 和え物 はな麩すまし汁	豆乳 いちご スキムミルク カリカリいりこ 新じゃが フライド ポテト オレンジ	金芽米 鶏のみぞれ煮 かにかまと春雨の ごま酢和え 豚汁	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ じゃこ飯 おにぎり	減塩パン ハンバーグ トマトとツナのサラダ クラムチャウダー	牛乳 甘夏缶 スキムミルク カリカリいりこ チーズトースト	金芽米 麻婆豆腐 きゅうりと大根の 中華和え 中華スープ	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	カレーうどん ごぼうと人参の きんぴら りんご
25	26	27	28	29	30						
コンク 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ 豆腐のお焼き	金芽米 揚げ魚のあんかけ ほうれん草のごま和え 油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 オレンジ スキムミルク カリカリいりこ パインケーキ	金芽米 かきたまあんかけ れんこんとツナの 甘辛炒め 新玉ねぎの とろとろスープ いちご	豆乳 いちご スキムミルク カリカリいりこ きな粉 蒸しパン	ハヤシライス 白菜とカリカリ ベーコンのサラダ りんご	コンク バナナ 麦茶 カリカリいりこ 鮭おにぎり	減塩パン 豆腐のグラタン ひじきのサラダ ミネストローネ	昭和の日	コンク ポーロ 牛乳 カスタードパン	スパゲッティナポリタン オニオンスープ ヨーグルト	



おひさま保育園の給食計画について



おひさま保育園独自の給食を実施し、7年が経ち8年目に入ります。今後もご意見・ご要望を伺いながら子どもたちの健康と発育・発達の土台づくりとなる給食づくりに努めていきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。



乳幼児は成長が著しく、大人に比べていろいろな栄養素を多くとる必要があります。食習慣の基礎がつくられる時期であるため良い食習慣を心がけることが重要です。

保育所給食では、安全で栄養バランスのとれた給食を提供します。またおともだちと一緒に「おいしい」「たのしい」と食べることや「旬の食材や地域の料理を味わう」ことも大切にしています。

食材	種類	業者名
米	金芽米(大分産ひのひかり)	日本プライス株式会社
野菜・果物	野菜・果物全般	木の葉モールマルシェ やおや植木商店
肉類	牛肉・豚肉・鶏肉・ウインナー等	にくやのにかい
乳類	牛乳・乳酸菌飲料・ヨーグルト等	西部乳業
その他	魚・卵・パン・調味料	中村学園事業部

①一汁二菜を基本とした献立作成を行う

中村学園大学の日本型食生活の基本「一汁三菜」にならない、保育園では「一汁二菜」の献立を心がけます。ご飯でエネルギー源となる炭水化物を、汁物で水分を、おかずでその他の栄養をバランスよくとることができます。

②栄養価の高い「金芽米」を利用することで、ビタミン、ミネラル等を効率よく補給する

金芽米は、特別な精米法によって米の亜糊粉層を残し、免疫力を高めるLPSを多く残したお米です。

③塩分摂取量に配慮する

以上児2.0g以下・未満児1.8g以下としパンは、減塩パンを使用。日頃から減塩を心がけ、塩分の少ない食品選択を行います。

④野菜摂取量を多くするよう心がける

積極的に野菜を多くとり入れ、平均以上児100g・未満児70g以上を目標に作成します。

⑤よく噛むことを習慣づけ、歯の発育、脳の発達をサポートする

噛むことで顎が成長し、歯の生え替わりも早くなります。また、唾液の分泌もよくなり消化吸収を助けてくれます。

⑥食材は原則、国産とし安心・安全な食事を提供する

⑦子どもたちが給食に興味をもてるよう食育に取り組んでいきます

