

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	489kcal	460kcal
たんぱく質	20.0g	15.0-23.0g
脂質	15.0g	10.0-15.0g
カルシウム	294mg	220mg
塩分相当量	1.4g	1.8g
野菜摂取量	79g	-

以上児	4月平均摂取量	基準値
エネルギー	585kcal	575kcal
たんぱく質	25.3g	19.0-29.0g
脂質	18.8g	13.0-19.0g
カルシウム	334mg	260mg
塩分相当量	1.9g	2.0g
野菜摂取量	113g	-

曜日		土	
日	行事	1	入園式
朝おやつ献立名 *未満児のみ おやつ献立名	昼食献立名		

月		火		水		木		金			
3		4		5		6		7		8	
コンク いちご スキムミルク カリカリいりこ ココアクッキー	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 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ パインケーキ	金芽米 かにたまあんかけ れんこんとツナの 甘辛炒め 新玉ねぎの どろろスープ	豆乳 パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ いちごジャム サンド	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 バナナ 麦茶 カリカリいりこ わかめおにぎり チーズ	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 いちご	牛乳 オレンジ 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 メロンパン	スパゲッティナポリタン 春キャベツとベーコンの コンソメスープ いちご
10		11		12		13		14	誕生会	15	
コンク いちご スキムミルク カリカリいりこ チーズケーキ	金芽米 揚げ魚のあんかけ 野菜のごま炒め 新玉ねぎとかぼちゃの 味噌汁 オレンジ	牛乳 黄桃缶 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 はな魁すまし汁	豆乳 パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ きな粉 蒸しパン	金芽米 どろろ野菜カレー 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	牛乳 オレンジ ぶどうジュース 誕生ケーキ 新じゃがサラダ たっぷり野菜のスープ 白桃ゼリー	キャロットライス チキンソテー ケチャップソース 新じゃがサラダ	コンク ポーロ 牛乳 チョコパン	野菜たっぷりちゃんぽん かぼちゃの おかか和え バナナ
17		18		19		20		21		22	
コンク いちご スキムミルク カリカリいりこ ココアクッキー	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 黄桃缶 スキムミルク カリカリいりこ パインケーキ	金芽米 かにたまあんかけ れんこんとツナの 甘辛炒め 新玉ねぎの どろろスープ	豆乳 パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ いちごジャム サンド	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 バナナ 麦茶 カリカリいりこ わかめおにぎり チーズ	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 いちご	牛乳 甘夏缶 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 ポーロ 牛乳 メロンパン	スパゲッティナポリタン 春キャベツとベーコンの コンソメスープ いちご
24		25		26		27		28		29	昭和の日
コンク いちご スキムミルク カリカリいりこ チーズケーキ	金芽米 揚げ魚のあんかけ 野菜のごま炒め 新玉ねぎとかぼちゃの 味噌汁 オレンジ	牛乳 黄桃缶 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 はな魁すまし汁	豆乳 パイン缶 スキムミルク カリカリいりこ きな粉 蒸しパン	金芽米 どろろ野菜カレー 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	牛乳 甘夏缶 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		

☆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、8年が経ち9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(福岡県産)	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

☆お知らせ☆

4月1日(土)入園式の給食の代替給食は、4月3日(月)にお菓子を配布します。