

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	火	牛乳 野菜ビスケット	鶏肉のごまがらめ グリーンポテト オレンジ 豆腐のみそ汁	ごはん	お祝いデザート せんべい
2	水	牛乳 カルシウムおかき	赤魚の竜田揚げ コーン入りおひたし ミントマト 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
3	木	牛乳 胚芽クッキー	マーボー豆腐 フライドポテト パイン缶 わかめのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
4	金	牛乳 せんべい	ぶりの照り焼き マカロニサラダ キャベツのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
5	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
7	月	牛乳 さくっとあられ	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ポテトスープ	ごはん	牛乳 ラスク
8	火	牛乳 こめ棒くん	肉じゃが ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	ごはん	牛乳 おかず蒸しパン ☆
9	水	牛乳 さくさくボーロ	魚のケチャップがらめ ほうれん草のごま和え パナナ 厚揚げのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
10	木	牛乳 おかき	カレーライス ウインナー パインサラダ お茶	ごはん	牛乳 ビスケット
11	金	ヨーグルト	名水ボークの生姜焼き ポテトサラダ 春雨のスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
12	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
14	月	牛乳 胚芽クッキー	スパゲッティミートソース チキンナゲット ブロッコリー なばなのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
15	火	牛乳 パナナ	鮭の塩焼き 納豆和え ミントマト 豚汁	ごはん	牛乳 じゃこピザ ☆
16	水	牛乳 せんべい	ハンバーグトマトソース ツナサラダ きのことスープ	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
17	木	牛乳 ビスケット	五目ラーメン 揚げギョウザ ほうれん草のおひたし オレンジ	ごはん	牛乳 せんべい
18	金	牛乳 さくふわせんべい	米粉シチュー ウインナー パイン缶 ブロッコリーサラダ	ごはん	牛乳 クラッカー
19	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶	ごはん	果汁 菓子
21	月	牛乳 パナナ	鶏のから揚げ キャベツのごま和え じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 かりんとう
22	火	牛乳 ビスケット	五目焼きそば ボークシュウマイ 塩きゅうり 豆腐のスープ	ごはん	牛乳 いも棒
23	水	牛乳 こめ棒くん	ちくわの磯部揚げ もやしのナムル うどん汁	ごはん	牛乳 ジャムサンド ☆
24	木	ヨーグルト	ピザ風豆腐ハンバーグ キャベツのマヨおかか和え 中華スープ	ごはん	牛乳 せんべい
25	金	牛乳 おかき	たけのごはん 鶏の照り焼き こりこりきゅうり いちご すまし汁	たけのごはん	牛乳 いちごのスティックケーキ
26	土	お茶 菓子	スティックパン パナナ 牛乳	パン	園内消毒
28	月	牛乳 野菜ビスケット	肉団子と青菜のうま煮 粉ふきいも もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 えびせん
29	祝		昭和の日		
30	水	牛乳 カルテツウエハース	肉豆腐 キャベツのゆかり和え チーズ 切干大根のみそ汁	ごはん	牛乳 豆乳ケーキ ☆

※都合により献立を変更することがあります。25日は命ありがとうパパ・ママデイメニューです。 ☆印は手作りおやつです。

ご入園・ご進級おめでとうございます

新入・進級の春がやってきました。
今月は、新入園の子どもたち、進級した子ども達が給食を食べやすいように、
食べ慣れているものや、食べやすいメニューを取り入れています。ばくばく食べて
楽しい保育所生活になるように、おいしくて楽しい給食を提供していきます。

食事と語りかけ 五感で味わいましょう

食事中「甘いね」「冷たくてさっぱりして
いるね」など、【五感（視覚・聴覚・触覚・
嗅覚・味覚）】でとらえられた食べ物の状態
を言葉にしたり、擬音語や擬態語（シャキ
シャキなど）で表現すると子どもたちの語彙
は増えます。

また、食べることはもちろん料理を手伝う
ことでも五感は刺激されます。

お弁当のごはんのめやす量

3歳児・・・110g
4歳児・・・120g
5歳児・・・130g



はじめはお子さんの食べられる量
を持たせてください。

給食を 展示しています

毎日の給食を展示しています。
お迎えの際などにご覧ください。
給食メニューの作り方などは、
調理室の先生にお尋ねください。
ぜひ、ご家庭の食事の参考にし
てくださいね。

食育テーマ 「みんなで楽しくおいしく食べる」

保育所・こども園の給食について

3歳未満児

主食、副食、午前と午後のおやつを用意します。
1日に必要な栄養量の約50%を保育所でとります。

3歳以上児

副食と午後のおやつを用意します。お子様に
あった量の白いご飯を入れて持参してください。
ご飯を110～130g持参したら、
1日に必要な栄養量の45～50%程度を保育所
でとります。

