

献立カレンダー

令和7年4月

		月	火	水	木	金	土	2日
昼食 3時	献立カレンダー 4月 		1 若鶏の照り焼き 千草和え えのき茸のみそ汁 ミルク お菓子	2 鮭のマヨネーズ焼き 蒸しブロッコリー・人参 オニオンスープ ミルク お菓子	3 クリームシチュー フレンチサラダ バナナ ミルク 小豆蒸しパン	4 豚肉と野菜の生姜炒め 麩のすまし汁 オレンジ ミルク バナナロール	5 焼うどん バナナ お菓子	3歳未満 エネルギー 472 たんぱく質 22.2
		7	8(腸活の日)	9	10(完全給食)	11	12	3歳以上 エネルギー 624 たんぱく質 30.4
昼食 3時		14	15	16	17	18(完全給食)	19	14日 3歳未満 エネルギー 405 たんぱく質 16.3
		21	22(腸活の日)	23(パンの日)	24	25	26	3歳以上 エネルギー 524 たんぱく質 21.5
昼食 3時		28	29	30	○食事摂取基準について○ 子どもの発育・発達に合わせて成長に必要な栄養量を確保できるよう、1日に必要な栄養は「日本人の食事摂取基準」をもとに目標量を設定し、給食やおやつを提供しています。「食事摂取基準」とは国民の健康の維持・増進を図るために厚生労働省が策定し、食事で摂取するべきエネルギーや栄養素の量の基準のことです。			
		3時	昭和の日					

※10日と18日は完全給食です(赤枠)

※8日と22日は腸活の日です(青枠)

※3歳未満主食パンの日は23日です(黄色枠)

<4月28日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	410	22.1	15.8	8.1	379	2
3歳以上	532	30.3	21.2	9.1	480	2.8
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	578	149	0.36	0.51	34	4.7
3歳以上	837	192	0.47	0.64	38	6.4

○園での給与栄養目標量の目安○

保育園での食事では、1日に必要な栄養量のうち、3歳未満児ではおよそ50%、3歳以上児では、およそ45%が摂取できることを目安にしています。
3歳以上児では、家庭の食事でも不足しやすい、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンB2は園での食事で多くとれるよう、1日の50%を目標とします。

