



きゅうしょくだより

R8. 4 厚生館保育園

入園、進級おめでとうございます！新しいお友達を迎えて新年度がスタートします。
給食室では、子供たちの成長を考え栄養バランスを考えた献立作りや食育活動を行っていかう
と思います。どうぞよろしくお願いいたします。

★今月の行事食★

1日 入園・進級おめでとう 鮭ごはん（紅白をイメージしています）鶏天
7日 お楽しみおやつ パフェ

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重
要な役割にやりがいと責任を感じながら調理しています。栄養バランスや食材選び、薄
味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りなど子どもたちの「おいしい」の笑顔
が何よりの励みです。

ウインナーや豚肉を入れると、より
食べ応えのある一品になります。

今月のおすすめメニュー

切り干しナポリタン

材料（幼児5人分）

- ・油 適量
- ・玉ねぎ 1/5玉
- ・白滝 15g
- ・ピーマン 1/3個
- ・切干大根 25g
- ★かつお昆布だし 75ml
- ★ケチャップ 大2
- ★トマトピューレ 大3強
- ★砂糖 小1
- ★中濃ソース 小1/2

〈作り方〉

- ① 玉ねぎとピーマンは薄くスライス、白滝はあく抜きを
して食べやすい大きさに切る。切干大根は水で戻して
水気を切っておく
- ② ★の調味料を合わせておく
- ③ フライパンを熱し、油を回し入れる
- ④ たまねぎ、白滝、ピーマンをさっと炒める。
- ⑤ 切り干し大根と★の合わせ調味料を加えて、水気が飛
ぶまで炒める。

切り干し大根は食物繊維・カルシウム・
カリウム・鉄分・葉酸が豊富です♪

厚生館保育園の栄養給与目標量(2026年度)

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3・4・5歳児	574kcal	23.0g	15.9g
1・2歳児	464kcal	18.6g	12.9g

- ✿3・4・5歳児は昼食とおやつを含めた目標量です。
- ✿1・2歳児は昼食と午前のおやつと午後のおやつを含めた目標量です。
- ✿子どもたちが一日に必要な栄養量の約50%を摂取することを目標としています。乳児の1日に必要なエネルギーは900～1000kcalで幼児は1200～1300kcalになります。給食で不足する分は朝食と夕食で補うようにしてください。

当日の給食は正面玄関に展示していますので、量などを参考にしてみてください。

その他、分からない点などありましたら、遠慮なくお声をおかけください。

献立表と給食のおたよりはホームページでの公開に切り替えさせていただきます。今までのように、紙面をご希望の方は、事務所前の掲示板コーナーに「献立表」を用意しておきますのでご自由にお持ちください。

新入園児の保護者の皆様へ

保育園では、様々な食材を使用して給食とおやつを手作りで提供しています。使用する食材は献立表に記載してありますので、必ず目を通していただき、お子様が食べたことのない食材がありましたら、給食で食べる前にご家庭で数回食べて頂くようご協力お願いいたします。

アレルギーの原因となりやすい食材の一覧です。参考にしてみてください。

