

(週2回手作りおやつ献立)

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ	
1 15	水	ごはん	味噌汁(芋・舞茸)・鶏肉のから揚げ ブロッコリー中華和え・果物	牛乳・果物	ヨーグルト・鉄強化菓子	
2	木	ごはん	味噌汁(切干大根・わかめ)・マーボー豆腐 小松菜ツナ和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子	
3 17	金	ごはん	味噌汁(小松菜・フリ)・豚肉の香味焼き キャベツとコーンのソテー・果物	牛乳・果物	牛乳・ごまドーナツ	
4 18	土		醤油ラーメン・さつま芋グラッセ風・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子	
6 20	月	ごはん	味噌汁(人参・納豆)・さばの竜田焼き キャベツ納豆和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子	
7 21	火	ごはん	麦茶・ポークカレー・白菜コーン和え・果物	牛乳・果物	牛乳・オレンジミルクケーキ	
8 28	水 火	ごはん	味噌汁(長葱・わかめ)・ハンバーグ 切干大根とひじき煮・果物	牛乳・果物	牛乳・メロンパン	
9 23	木	バターロール	人参ポタージュ・ほっけのムニエル風 きゅうりのマヨネーズ添え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子	
10 24	金	ごはん	麦茶・すき焼き風煮(麦茶用) 胡瓜とわかめの酢の物・果物	牛乳・果物	牛乳・人参ケーキ	
11 25	土		麦茶・焼肉スパゲティ・小松菜しめじ炒め・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子	
13 27	月	ごはん	味噌汁(芋・わかめ)・炒め納豆 ブロッコリー生姜和え・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子	
14 22	火 水	ごはん	味噌汁(玉葱・麩)・たらこの磯辺焼き 人参の鶏そぼろ煮・果物	牛乳・果物	牛乳・市販菓子	
30	木	ふりかけごはん	麦茶・鶏肉のチキ焼き・大根炒め煮・果物	牛乳・果物	牛乳・焼きそば	
16 誕生会	木	ふりかけごはん	スープ(白菜・エノキ)・鶏肉の照り焼き ポテトサラダ・果物	牛乳・果物	牛乳・ケーキ	
		※28日こどもの日集会でりんごジュースを飲みます。				

4月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	372	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	438	254	2.1	215	0.20	0.33	17	1.5
	1～2歳児	456	エネルギー 比率 13～20%	エネルギー 比率 20～30%	432	216	1.9	192	0.20	0.29	17	1.2
平均値	3～5歳児	371	17.9	16.7	839	303	2.0	225	0.40	0.47	32	1.3
	1～2歳児	460	18.0	15.2	828	280	1.9	201	0.40	0.43	35	1.2

<参考>その他の栄養量の平均値 【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 3～5歳児】※主食を含んだ給与栄養量に対して算出

※食物繊維

3～5歳児 3.7 g  
1～2歳児 3.8 g

○たんぱく質 15.0%  
○脂質 27.6%

【たんぱく質・脂質のエネルギー比率 1～2歳児】  
○たんぱく質 15.7%  
○脂質 29.7%

# 食のウォッチング



## 保育園の給食



保育園の給食の献立内容は、2週間サイクルが基本となっています。乳幼児期の子どもには、食べ慣れない献立や見慣れない食材を食べ進められない様子が多く見られます。そのため、徐々に食べ慣れ親しんでいくことでおいしさを知り、食べられる食材や料理を増やせるようにと献立サイクルを考慮しています。

新しく入園されたお子さんは、なかなか給食を食べ進められないことがあるかもしれません。しかし、園の生活に慣れ、身近な友達と一緒に食事をすることで、徐々に食べられるようになっていきますので、ゆっくり見守ってあげましょう。

☆1～2歳児 ※1日に必要な栄養量の48%を摂取できる献立内容です。

成長や日々消費するエネルギーの補充など、体は小さくても多くの栄養素を必要とします。しかし、胃も小さく、噛む力も十分でないため、一度にたくさん食べることはできません。そのため、午前のおやつ・昼食・午後のおやつに3回に分けて提供しています。

☆3～5歳児 ※1日に必要な栄養量の43%を摂取できる献立内容です。

噛む力がつき自分で上手に食べられるようになりますが、まだまだ体は小さいため一度にたくさん食べることはできません。そのため、昼食と午後のおやつに2回に分けて提供しています。

## 3～5歳児の主食について



3～5歳児のお子さんは、主食の持参をお願いいたします。

※献立表の1～2歳児の主食を参考に、ご飯かパンをお持ちください。

※主食の量は目安ですので、お子さんが無理なく食べられる量をお持ちください。

☆ご飯  ※量は120g程度（大人茶碗8分目）が目安です！

保育園では、副食（おかず）と主食（ご飯）と一緒に食べることを学びますので、白飯が望ましいです。

食中毒予防の観点から、具の入ったご飯（混ぜご飯など）は傷みやすいので避け、朝炊いたご飯を、あら熱がとれてから蓋をしてお持ちください。

☆パン  ※量は60g程度（食パン：6枚切耳付き1枚、バターロール：2個程度）が目安です！

副食（おかず）と一緒に食べることを学ぶため、主食としては食パンやバターロールなど味付けがされていないパンが望ましいです。

調理パンは傷みやすく、菓子パンは主食には適さないのを避けましょう。

食のウォッチングでは、食育に関する情報や札幌市保育所給食基準献立で使用しているレシピの紹介を行う予定です。

その他にも、保育園の食育や給食に関する情報は、「子育て情報サイト」にもたくさん掲載しています。QRコード又は下記アドレスから是非ご覧ください。

<https://kosodate.city.sapporo.jp/mokuteki/manabu/kodomo/shokuiku/index.html>

