



平成30年4月 松ヶ本認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます

園の給食は成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、季節感のある旬の食材も取り入れています。家庭で食べたことの無い味や苦手な食べ物との出会いもありますが、このような経験を繰り返して、いろいろな食べ物の味に慣れ“素材の美味しさ”“食事の楽しさ”を感じられるようになって欲しいと思います。今年度も子ども達の心と体の健やかな成長を支えるために安全で安心、そしておいしい給食提供を給食室一同力を合わせて作りたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

こども園の食事

1～2歳	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準 (1日あたり)	960	30～48	20～32	428	4.6	380	0.50	0.56	36	3.5未満
昼食+おやつ の比率 (%)	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%	50%
こども園における 給食摂取基準	480	15～24	10～16	214	2.3	190	0.25	0.28	18	1.8未満

3～5歳	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
食事摂取基準 (1日あたり)	1333	42～66	29～43	567	5.1	444	0.71	0.80	40	4.5未満
昼食+おやつ の比率 (%)	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
こども園における 給食摂取基準	600	19～30	13～20	255	2.3	200	0.32	0.36	18	2.0未満

※食事摂取基準に関して、日本人の食事摂取基準(2015年版)及び園児の性・年齢・身長・体重を参考に算出。

※たんぱく質(%エネルギー-13%以上上20%未満)及び脂質(%エネルギー-20%以上30%未満)については%エネルギーとして幅を考えました。

※栄養状態の特徴に応じて今後必要な栄養素について考慮していきます。

毎月の献立表について

給食についてのお知らせ

献立表に ● ▲ ★ マークをつけています

● **赤色食品**: 血・肉・骨になるもの
 ▲ **黄色食品**: 熱・力のもとになるもの
 ★ **緑色食品**: 体の調子を整えるもの

3つのグループが揃う様バランス良く食べることで、栄養が満たされ丈夫な体が作られます！是非参考にしてみてください★



子どもの日の献立例 (昼食)
 ・鯉のぼりおにぎり
 ・ポテトコロッケ
 ・三色和え
 ・若竹汁 (おやつ)
 ・柏餅といちご

- 献立表・給食だよりを毎月配布しています。
- 給食内容
 離乳食(月齢・離乳食の進み具合によって個別対応をしています)
 0歳児～2歳児 午前おやつ・完全給食・午後おやつ
 3歳児～5歳児 完全給食・午後おやつ
- 玄関前のサンプルケースに離乳食・3歳児の分量の給食を展示しています。
- 体に必要な栄養素をバランス良くとる為、ご飯と汁物、主菜(魚や肉などの料理)と副菜(煮物などの野菜料理)を組み合わせた『一汁二菜』を基本とし、献立を作成しています。
- おやつは手作りを多く取り入れるよう心がけています。
- 毎月、第3水曜日(変更有)は誕生会で子どもたちが喜びの献立やおやつでお祝いします。
- 行事食(子どもの日、七夕、お月見、お餅つき、クリスマス、節分、お別れ会等)を取り入れています。
- 食器は強化磁器食器(1歳児～5歳児)を使用しています。
- 給食で使う食材は、近隣地域の方々との関わりを大切にするため園近くの商店(肉は肉屋さん、魚は魚屋さん…)に、新鮮な食材を毎日届けて頂いています。
- 「安全でおいしい給食」の提供に向け、安全な食材の購入、衛生面の徹底など安全性の確保に努めています。
- アレルギー食について集団給食の可能な範囲で代替食・除去食を行っています。