

	月	火	水	木	金	土
昼食	1 肉みそあんかけ丼 にしき和え 果物	2 ごはん 筑前煮 ごま和え 果物	3 ごはん 魚のマヨネーズ焼き 付け合せ コーンスープ	4 ごはん タンドリーチキン 付け合わせ ミルクスープ	5 ごはん 炒り豆腐 ビーフンサラダ 果物	6 五百うどん もやしのおかか和え
3時	牛乳 麩のラスク	牛乳 キャロットマフィン	牛乳 チーズクッキー	牛乳 ねぎ焼き	牛乳 しらす入りおかかおにぎり	菓子
昼食	8 ごはん スープ煮 ちくわのカレー揚げ ごまサラダ	9 桜のつどい 春の炊き込みごはん レモン酢和え かきたま汁	10 ごはん ポークビーンズ ハムともやしのサラダ 果物	11 ごはん 魚の照り焼き 千草和え えのきたけのみそ汁	12 ごはん 鶏肉のチーズ焼き 付け合せ コンソメスープ	13 ミートスパゲッティ スティック野菜
3時	牛乳 ハムサンド	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 グレープゼリー	牛乳 ジャムケーキ	牛乳 豆腐ごまドーナツ	菓子
昼食	15 ごはん 春野菜汁 焼きししゃも 酢の物	16 ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 豆腐のすまし汁 果物	17 ごはん ツナ入り卵焼き 付け合せ マカロニスープ	18 ごはん 魚の塩焼き 若竹煮 切干大根のみそ汁	19 カレーライス フレンチサラダ 果物	20 きつねうどん おひたし
3時	牛乳 バナナホットケーキ	牛乳 ごまトースト	牛乳 パンナコッタいちごソース	牛乳 利休白玉	牛乳 フルーツポンチ	菓子
昼食	22 焼肉丼 もやしのスープ 果物	23 ごはん 豆腐の炒め煮 バンサンスー 果物	24 ごはん 魚のごま揚げ 付け合せ さやえんどうのみそ汁	25 パン クリームシチュー ツナとアスパラのサラダ	26 ごはん 中華風ローストチキン 付け合せ 春雨スープ	27 ラーメン 即席漬
3時	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 野菜チップス	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 梅コーンおにぎり	牛乳 ひじき芋もち	菓子
昼食	29 昭和の日	30 こどもの日のつどい 牛丼 しらす和え かしわもち	<p>○食事摂取基準について○</p> <p>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。</p> <p>○園での給与栄養目標量の目安○</p> <p>こども園での食事では、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。</p>			
3時		牛乳 こいのぼりクッキー				
昼食						
3時	<p>予定平均栄養量(1食あたり)(3歳以上、主食込み) エネルギー565kcal たんぱく質25.1g 脂質14.9g カルシウム343mg 鉄2.7mg 食塩2.3g</p>					