

給食だより

4月号

御蘭宇幼稚園

入園 進級

おめでとうございます

これから始まる幼稚園生活、進級に子ども達は心を弾ませていることと思います。乳幼児期の食事は、子どもの体を作り、心を育て、「生きる力の基礎」を育みます。御蘭宇幼稚園では手作りにこだわった健康的な食事を「安全」に「おいしく」食べられるよう、様々な工夫をしています。

何かありましたら、いつでもお声掛けください。

令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

5月から世界各国の料理が登場します!調理員からその国の料理の特徴や食事の挨拶等を子ども達に伝えていきます。

給食から世界に興味を広げて、いろいろなことに挑戦できる大人に成長する手助けとなればいいと思います。

お子さんにもどんな給食だったかぜひ聞いてみてくださいね!



今月の栄養量

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	549	21.7	16.4	1.6
	栄養目標量	574	23	17.2	1.6
3歳以上児 (おやつなし)	給与栄養量	377	14.7	9.4	1.4
	栄養目標量	384	15.3	11.5	1.4
3歳未満児	給与栄養量	503	20.5	16.3	1.4
	栄養目標量	475	19	14.8	1.4

給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45% (うち、おやつは1日の15%)、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのごはんを持参した場合の栄養価です。

☆お誕生日会の日には幼稚園でご飯を準備します。箸のみお持ちください。

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	火	ふっきー	かれーらいす つなさらだ いちご	ふる一つあえ
2	水	じゃむさんど	とりのからあげ そえやさい すましじる ばなな	おにぎり いりこ
3	木	きなこすこーん	きつねうどん すのもの かんきつくだもの	いちごのばばろあ
4	金	ベリーヨーグると	しろみざかなのまりね あらめのいりに ぱいんかん	こめこむしばん
7	月	おふらすく	こめことうにゅうのしちゅー ごまあえ ぱいんぷる	いりこすなっく
8	火	ばなな	さかなのぼてとやき そえやさい にらたますーぶ いちご	こーんちーずぱんけーき
9	水	くらっかーじゃむ	ぶたどん いそさらだ かんきつくだもの	ぷりん
10	木	ちーずさんど	ごもくやさいのにも きゃべつのすのもの ばなな	からふるどーなっつ
11	金	ほっとけーき	ひれかつ そえやさい とうふのみそしる ぱいんぷる	しかくいさんらいず
14	月	おにぎり	えいようあげ そえやさい じゃーまんぼてと かんきつくだもの	いちごみるく さくらいろくつきー
15	火	ヨーグるとすこーん	かつおのたつたあげ そえやさい とまとすーぶ ぱいんぷる	やきおにぎり いりこ
16	水	くらっかーさんど	にくさんごのすーぶに やさいのさっぱりあえ ばなな	あげぱん
17	木	ふっきー	はやしらいす ふれんちさらだ かんきつくだもの	つなとぼてとのおやき いりこ
18	金	ばななヨーグると	☆さけのしおやき こふきいも きりぼしだいこんのもの もも	まかろにあべかわ
21	月	ちーずさんど	みーとぼーる そえやさい こんそめすーぶ ぱいんぷる	つぶつぶにんじんゼリー
22	火	ほっとけーき	さわらのこうみに そえやさい ぼてとさらだ かんきつくだもの	とうふのあげぼーる
23	水	ばなな	うまに こまつなともやしのあえもの ゼリー	かりんとう
24	木	ぶどうゼリー	とりにくとさやいのおーろら やさいのごまどれっしんぐ ばなな	おこのみやき
25	金	みかんヨーグると	☆おたんじょうびかいめにゅー☆	おにぎり かれーいりこ
28	月	おにぎり	いたりあんすばげていー こんさいさらだ かんきつくだもの	ふる一つゼリー
30	水	ほっとけーき	とうふのどらいかれー こーんさらだ もも	おにぎり

☆毎月19日前後に食育の日を設定します。和食のメニューを提供します。