



# こんだて



4月

## 木谷保育所



ご入所・ご進級おめでとう  
 ございます。新年度がスタート！  
 保育所生活に子ども達が早く慣れるよう、食事の面からもサポートしてまいりますので、どうぞよろしくお祈りします。  
 子どもの成長・栄養バランスに配慮したおいしい給食を楽しみにしてください。

### 令和8年度の給食のテーマ ～思い出に残る給食づくりをしよう～

今年度1年間は、保育所の子ども達が大きくなった時にも「あの給食おいしかったな」と思い出してもらえよう給食づくりに力を入れたいと考えています。まずは、東広島のご当地メニュー「コメカラ」スポットを当てていきます。コメカラは西條のお酒と東広島産の米粉を使ったカラアゲで、もともと子ども達に大人気のメニュー+月替わりでいろいろな味付けや、各蔵元さんのお酒を使用して子ども達に楽しんでいただきたいと思います。「保育所の給食にお酒を使うの?」とご質問をいただくことがありますがお酒の沸点は78℃と水よりも低く、1～3分程度で加熱で飛んでしまうので、しっかり火を通すことで給食でも安心して食べていただくことができます。

給食で気になることがありましたらまた職員にお声がけくださいね。



### 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	540	20.9	16.1	1.6
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳未満児	給与栄養量	502	19.6	16.3	1.4
	栄養目標量	475	19.0	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のを持参した場合の栄養価です。

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
1	水	ぼーろ	かれーらいす つなさらだ いちご	おにぎり (ゆかり) いりこ
2	木	ベリーヨーグルト	きつねうどん すのもの みにぜりー	こめこむしばん
3	金	きなこすこーん	さけのしおやき そえやさい きりぼしだいこんのもの かんきつ	ぷりん
4	土	ぼーろ	あつあげちゃんぶるー わかめさらだ ばなな	くっきー
6	月	おふらすく	うまに くきわかめのあえもの ばいなっふる	いちごばぼろあ
7	火	ばなな	さかなのぽてとやき そえやさい にらたますーぶ ももかん	ばたーしゅがーとーすと
8	水	すこーん	ひれかつ そえやさい とうふのみそしる ばいなっふる	おにぎり (かつお) かれーいりこ
9	木	ほっとけーき	はんばーぐ そえやさい こんそめすーぶ ばなな	おやつぐらたん
10	金	ばななヨーグルト	からあげ そえやさい やさいすーぶ ばいなっふる	こーんちーずばんけーき
11	土	くっきー	やきそば きゅうりのごますあえ ばなな	せんべい
13	月	みたらしまかろに	えいようあげ そえやさい じゃーまんぽてと かんきつ	やきおにぎり いりこ
14	火	ヨーグルトすこーん	かつおのたつたあげ そえやさい とまとすーぶ ばいなっふる	ふるーつぜりー
15	水	くらっかーじゃむ	はっぼうさい こんさいさらだ ばなな	つなとぽてとのおやき
16	木	ふっきー	にくだんごのすーぶに やさいのさっぱりあえ みにぜりー	いりこすなっく
17	金	びすけっと	<b>おたのしみきゅうしょく</b>	
18	土	せんべい	ぶたとやさいのみそいため きゃべつのどれっしんぐあえ ばなな	びすけっと
20	月	ちーずさんど	♪ひがしひろしまこめから そえやさい すましじる ばいなっふる	つぶつぶにんじんゼリ
21	火	ほっとけーき	さわらのこうみに そえやさい みそしる ばなな	とうふのあげぼーろ
22	水	ばなな	ぶたどん いそあえ かんきつ	からふるどーなつ
23	木	くらっかーさんど	とりにくとやさいのおーろら ごしょくさらだ いちご	しかくいさんらいず
24	金	みかんヨーグルト	いたりあんすばげていー やさいのごまどれっしんぐ かんきつ	おこのみやき
25	土	ぼーろ	にくどうふ だいこんなます ばいんかん	せんべい
27	月	おにぎり	だいずととまとのしちゅー からふるあえ かんきつ	あげばん
28	火	みにぜりー	はやしらいす ふれんちさらだ かんきつ	じゃこおにぎり
30	木	ふっきー	とうふのどらいかれー こーんさらだ ばいなっふる	かりんとう

❁17日(金)はお楽しみ給食です。幼児組さんは、はしのみ持参してください。

☆毎月19日前後に食育の日を設定し、和食のメニューを提供します。(今月は17日です)

♪毎月20日前後に東広島給食の日を設定し、東広島にちなんだメニューを提供します。(今月は20日です)