



4月

令和7年 4月1日
ひまわりさかえこども園

やわらかな春の陽気とともに、新しい年度が始まりました。入園、進級おめでとうございます。
給食室では、子どもたちの健やかな成長を支えることができるように、栄養バランスの摂れたメニューを提供し、食について関心が深まるように関わっていきたいと思います。

楽しく給食たべようね★

1日の必要なエネルギー

1歳～2歳 900Kcal～950Kcal
3歳～5歳 1250Kcal～1300Kcal

園では1日全体の45%『給食+おやつ(牛乳含む)』
で提供しています。(乳児は50%です)

園で必要なエネルギー

1歳～2歳 450Kcal～475Kcal
3歳～5歳 562Kcal～585Kcal

(主食) ごはん パン(乳・卵不使用)

1歳～2歳 90g～100g 35g
3歳～5歳 100g～120g 50g

園でのおやつは食事の一部です

乳幼児は一度にたくさんの量が食べられない為、
1日3回の食事だけでは必要なエネルギーが摂取
できません。おやつにはそれを補う食事としての
役割があります。おやつから摂取できる栄養量は
1日の食事量の10～15%(100～200Kcal)で
す。

乳児 午前 牛乳(75cc)+おやつ
午後 牛乳(75cc)+おやつ
幼児 午後 牛乳(150cc)+おやつ

給食で元気もりもり👍

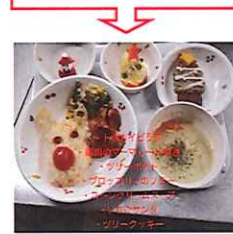
給食では好きなものだけでなく、苦手なものも出て
くると思います。様々な食材や料理と出会って、心
身ともに成長していけるようにお手伝いします！
給食では、毎日の牛乳は提供していますが、調味料
を含め、卵・乳製品は使用していません。その分の栄
養量は別のもので補っております。子どもたちが安
全に美味しく食べられるように衛生面に気をつけて
作ります。

昨年度はこんな給食も作りました



メリークリスマス★

絵本をモチーフに
くまくん大量発生



私たちが作ります♡声をかけてください!!(^^)!

ワクワクドキドキの新年度がスタートしました。子どもたちに給食や食育など
を楽しみに思ってもらえるように、給食室一同力を合わせて頑張ります！



たけともせいご
給食室の主任としてみんなをまとめます！
おいしい給食づくりに日々邁進👍



ひろやまみはる
今年度はどんなおやつを作ろうか考え中！
もっとスキルアップしてみんなを楽しませたい👍



いとうかなみ
いつも笑顔で子どもたちを
見守ります！今年度も子ども
たちとレッツクッキング👍



あいだあきこ
昨年度入社の新メンバー♡
子どもたちの笑顔に背中を押されて
頑張ってます👍