



給食だより



4月

令和8年 4月1日

ひまわりさかえこども園

新しく芽吹き始めた草花たちが新年度の春風を運んできました。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。

楽しく給食食べようね！

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（牛乳を含む）』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素は、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

給食で元気モリモリ！

給食では好きなものだけではなく、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。

こんな給食を作っています



こどもの日メニュー



かたつむりクッキー



ハロウィンメニュー



はらぺこあおむしクッキー

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！



たけともせいこ

調理主任としてみんなをまとめます！たくさん食べてね♡



ひろやまみはる

みんなにわくわくしてもらえるような給食づくりをしたいと思います☆



いとうかなみ

今年はどうなクッキングをしようかな？楽しみです♡



あいだあきこ

子どもたちの『美味しい！』という声をはげみに、がんばります☆

