



＊ 御入園・御進級おめでとうございます ＊

暖かな春の日ざしが心地よく感じられる中、こども園での新しい生活が始まりました。乳幼児期は、心身ともに発達が著しく、食生活の基礎が作られる大切な時期です。

こども園の給食は、成長期に必要な栄養をバランスよくとることはもちろん、旬の食材を取り入れています。いろいろな食べ物に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになってほしいと思います。

🥕 こども園の給食についてお知らせします 🥕

こども園給食の給与栄養目標量

3歳未満児			3歳以上児(長時間児)			3歳以上児(短時間児)		
	前期	後期		前期	後期		前期	後期
エネルギー	470kcal	520kcal	エネルギー	510kcal	560kcal	エネルギー	390kcal	420kcal
たんぱく質	19.4g	21.5g	たんぱく質	21.0g	23.1g	たんぱく質	16.1g	17.3g
脂質	13.1g	14.4g	脂質	14.2g	15.6g	脂質	10.8g	11.7g
食塩相当量	1.5g 未満	1.5g 未満	食塩相当量	1.4g 未満	1.4g 未満	食塩相当量	1.1g 未満	1.1g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の50%		施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の40%		施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の30%	

※食事摂取基準の考え方にに基づき、市立保育所・こども園の体位数値を使用して1日の給与栄養目標量を算定します。(食事摂取基準とは、よりよい栄養状態を維持するのに必要なエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもので、健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とします) 前期：4月～9月 後期：10月～3月

こども園では、大量調理施設衛生管理マニュアルをもとに、安全でおいしい給食の提供を心掛けています。

- 加熱調理を基本とし、当日納品された新鮮な食材を施設内の給食室で調理しています。
(ふりかけやカレーのルー等も施設で手作りしています。)
- かつお節等とった「だし」を使用し、薄味でもおいしく食べられるよう調理しています。
- 細菌に負けない丈夫な体を作るため、腸を強くする食物繊維(芋類、豆類、根菜類、海藻等)を多くとるように心掛けています。
- 果物は安全面・衛生面を考慮し、一部の果物に限定して使用しています。

- 予定献立表・たべものだよりをコドモンで配信しています。
- 給食の見本を展示しています。
サンプルケースを御覧ください。

給食サンプルの展示場所

離乳食：

3歳未満児：

3歳以上児：

- 習志野市のホームページで給食レシピを掲載しています。

検索

習志野市 市立こども園・保育所献立

- 食事についての御相談等がありましたら、栄養士まで気軽にお声掛けください。

赤・黄・緑 そろっていますか？

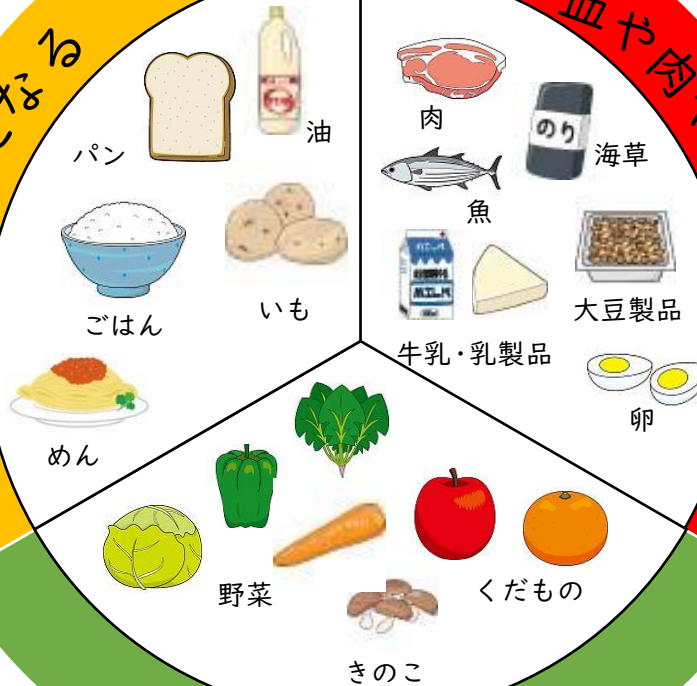
食べ物は栄養素の働きから、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。主食は黄色のグループから、おかずと汁物は主に赤と緑のグループから選ぶと栄養バランスの整った食事になります。

炭水化物や脂質が多く含まれています



パワーアップ！

熱や力になる



たんぱく質やカルシウムが多く含まれています



筋肉モリモリ！

血や肉や骨になる

ビタミン類やミネラルが多く含まれています

体の調子を整える

病気に負けない！



献立の基本は、「主食・主菜・副菜+汁物」

「主食・主菜・副菜+汁物」がそろっている食事は、自然とバランスの良い食事になります。

～副菜～

緑 にんじん
赤 鶏肉、ひじき



ひじきの煮物



豚肉のしょうが焼

～主菜～

緑 キャベツ
赤 豚肉

～主食～

黄 米



ご飯



みそ汁

～汁物～

緑 長ねぎ、小松菜
赤 豆腐、油揚げ

<献立例>

※一日のどこかで、果物や牛乳・乳製品を追加するとさらにバランスが良くなります

※一食でバランスがとれなかった場合は、一日の中でバランスがよくなるように工夫してみましょう。

不足しがちな食品を、おやつで食べるのもいいですね。



✿ 御入所・御進級おめでとうございます ✿

暖かな春の日ざしが心地よく感じられる中、保育所での新しい生活が始まりました。乳幼児期は、心身ともに発達が著しく、食生活の基礎が作られる大切な時期です。保育所の給食は、成長期に必要な栄養をバランスよくとることはもちろん、旬の食材を取り入れています。いろいろな食べ物に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになってほしいと思います。



保育所の給食についてお知らせします



保育所給食の給与栄養目標量

3歳未満児

	前期	後期
エネルギー	470kcal	520kcal
たんぱく質	19.4g	21.5g
脂質	13.1g	14.4g
食塩相当量	1.5g 未満	1.5g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の50%	

3歳以上児

	前期	後期
エネルギー	510kcal	560kcal
たんぱく質	21.0g	23.1g
脂質	14.2g	15.6g
食塩相当量	1.4g 未満	1.4g 未満
施設での提供割合	1日の給与栄養目標量の40%	

※食事摂取基準の考え方に基づき、市立保育所・こども園の体位数値を使用して1日の給与栄養目標量を算定します。(食事摂取基準とは、よりよい栄養状態を維持するのに必要なエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示すもので、健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的とします) 前期：4月～9月 後期：10月～3月

保育所では、大量調理施設衛生管理マニュアルをもとに、安全でおいしい給食の提供を心掛けています。

- 加熱調理を基本とし、当日納品された新鮮な食材を施設内の給食室で調理しています。(ふりかけやカレーのルー等も施設で手作りにしています。)
- かつお節等でとった「だし」を使用し、薄味でもおいしく食べられるよう調理しています。
- 細菌に負けない丈夫な体を作るため、腸を強くする食物繊維(芋類、豆類、根菜類、海藻等)を多くとるように心掛けています。
- 果物は安全面・衛生面を考慮し、一部の果物に限定して使用しています。

- 予定献立表・たべものだよりをコドモンで配信しています。
- 給食の見本を展示しています。サンプルケースを御覧ください。

給食サンプルの展示場所

離乳食：

3歳未満児：

3歳以上児：

- 習志野市のホームページで給食レシピを掲載しています。

検索

- 食事についての御相談等がありましたら、栄養士まで気軽にお声掛けください。

