

スクールランチ 4月号

入園・進級おめでとうございます。

1日3回の食事のうち大切な1回を

保育園でおいしく食べられるよう、健やかな成長を願い

給食・おやつ作りをさせていただきます。

🍏 今月の旬食材

・ごぼう…

不溶性・水溶性の両方の食物繊維を含み
便秘・動脈硬化予防にはたらく。

・レタス…

95%以上が水分ですが、ビタミンやβ-カロテン
を含み、皮膚や粘膜の健康にはたらく。

・アスパラガス…

たんぱく質の合成を高める、アミノ酸が
疲労回復・体力増強にはたらく。



HAPPY
EASTER!



🎉 久しぶり☆はじめてメニュー

4月1日 なんちゃってフライ

4月2日 ふりかけごはん

4月15日 五平餅

4月22日 焼きそば

4月28日 ミネストローネ

4月30日 ショートブレッド



🎂 ひなにぎり☆お誕生日会メニュー☆

しろくま風ミルクプリン☆卒園インシャルクッキー

🥕 食事のお悩み番外編 『保育園の給食・おやつの栄養価について』

日本人の1日の食事摂取基準（3歳未満）と保育園での昼食とおやつ合計摂取目標量を表にまとめました。

下記の通り、1日の目標量の半分ほど（完食の場合）を達成できるよう計算し、調理しています。

（毎日確実に達成するのではなく、1週間・1か月あたりの平均としての達成を目指しています。）

味覚形成の大事な時期ですので、塩分の摂りすぎには十分ご注意ください。

	推定エネルギー 一必要量	たんぱく質推定平均必要量	脂質エネルギー比率（目標量）	食塩相当量目標量
1日の摂取	900-950 kcal	15g	20-30%	2.5-3.0g
昼食・おやつ	475kcal	15g	25%	1.5g

参照：日本人の食事摂取基準(2025年版)

静岡市給食施設栄養管理報告書給与目標量

3月人気NO.1メニュー

洋風おでんカレー味

☆材料☆（大人2人+子ども1人）

- ・玉ねぎ 200g
- ・人参 50g
- ・鶏もも肉 100g
- ・板こんにゃく 50g
- ・じゃが芋 200g
- ・竹輪 50g
- ・だし昆布 10g
- ・皮なしウインナー50g
- ・うずらのたまご 6個
- ・グリーンピース 15g

☆コンソメ（顆粒） 小さじ1

☆塩 ひとつまみ ☆醤油 小さじ1

☆砂糖 小さじ1 ☆カレー粉 小さじ2分の1

☆作り方☆

- ①油を熱した鍋に食べやすく切った玉ねぎ、人参、板こんにゃく水から煮て干切りにした昆布を炒める。
- ②玉ねぎが透明になってきたら一口大に切った鶏肉とじゃが芋を加え炒める。
- ③鶏肉の色が変わってきたら水1カップを加え煮る。
（少し昆布の煮汁を加えてもおいしくなります。味見しながら加えて下さい）
- ④具材に火が通ったら皮なしウインナーと竹輪、☆の調味料を加え、うずらのたまごとグリーンピースを加えて少し煮る。
調味料が具材に染みて味が整ったら完成。

♡お子様お手伝いポイント♡

かたいものから、やわらかいものまで色んな具材を使うので触ってみてね！

