



# 給食だより 4月号

令和8年4月1日  
しらゆり保育園  
松本 園美

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度がスタートしますね。  
給食室は山口、大屋、中出の3名が担当します。今年度も安全でおいしい給食を提供したいと思います。

## 保育園の食事について

しらゆり保育園の食事についてご紹介します。

### 食事内容

1日に必要な栄養の45~50%を給食、間食でとれるようにしています。



#### 未満児（1~2歳児）

- 主食…園で提供します。  
（ごはん、パン、麺類など）
- 副食…揚げ物、煮物、和え物、サラダ、汁物、果物など
- 間食…午前と午後の2回（牛乳が出ます）

#### 離乳食（~1歳半頃）

- 食事面談を行い、食事チェック表をもとに個々の月齢、成長に合わせた食事形態で提供します。
- ご家庭、クラス担任、給食担当で連携をとりながら、進めていきたいと思ひます。
- 間食…満1歳を目安に、午前と午後の2回（牛乳が出ます）

#### 幼児食（3~5歳児）

- 主食…各ご家庭から持参ください。  
（各年齢の主食量の目安は下記の表をご覧ください）
- 副食…揚げ物、煮物、和え物、サラダ、汁物、果物など
- 間食…午後の1回（牛乳が出ます）



※アレルギー食に対応しています。



### 主食（ごはん）量について

幼児組（3歳以上児）が持参している主食（ごはん）量を1年に2回調査しています。  
主食量の平均をもとに栄養価の計算を行っています。

各年齢での目安量は表をご覧ください。

個々で食べられる量は異なるので、お子さんの様子を見ながら、ちょうどよい量を見つけてあげてくださいね。担任からもアドバイスさせていただきます。

各年齢での目安量
幼児組：110g
未満児組：85g

玄関には、毎日給食サンプルを展示してあります。（基本、展示の量は未満児用です。）

お子さんとその日食べた給食のお話をするきっかけの1つになればうれしいです。

ぜひ、お子さんと一緒にご覧になってくださいね。

保育園では、旬の食材を使用し彩よく、子どもたちが食べやすいよう野菜の切り方なども工夫しています。

お気づきの点、ご相談などいつでもお声がけください。

ふたば組階段下のボードで毎月人気のレシピをご紹介します。

お楽しみに！

