



給食だより



2026年4月 岡部聖母保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。こどもたちも、新しい環境の変化にドキドキワクワクしている日々かと思えます。疲れやすい時期ですので、ご飯をしっかり食べて元気に過ごして欲しいです。

保育園の給食について

保育園の給食は、栄養バランスや旬の食材、こどもの発達等を考慮した献立を、安全・衛生的に提供出来るように心がけています。



1～2歳児の給食

午前のおやつ+昼食+午後のおやつ

1日に必要な栄養量の50%を提供

3～5歳児の給食

昼食+午後のおやつ

1日に必要な栄養量の45%を提供

毎日の給食は、園のホームページのお食事コーナーに写真を載せてあります。ぜひ、ご覧ください。

- ・1～2歳児の推定エネルギー必要量は、男児950kcal、女児900kcalです。
- ・3～5歳児は、男児1300kcal、女児1250kcal、です。

一度に食べられる量がまだ少ない為、3食の食事に加え、おやつで必要なエネルギーを補います。

誤飲・窒息への配慮

- 形状が危険な食材（球形）は使用していません・・ミニトマト、ぶどう、うずらの卵、球形のチーズ等
(吸い込みにより気道をふさぐことがある為)
 - 粘着性が高い食材は使用していません・・お餅や白玉団子等
(含まれるでんぷんが唾液と混ざると粘着性が高まる為)
 - 固すぎる食材は使用していません・・いかやえび等（噛み切れず気道に入ることがある為）
- ※その他、弾力性があり、繊維が固いもの、吸い込みやすいもの（えのき、しめじ、ソーセージ、大豆等）は切り方や調理方法、食べさせる際に配慮して提供しています。



*****保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？*****

キャベツの甘酢和え

<材料：幼児2人分+大人2人分>

- ・キャベツ 90g
- ・きゅうり 中1本
- ・みかん缶 70g
- ・酢 大さじ1弱
- ・砂糖 小さじ2強

【作り方】 春キャベツの美味しい季節です！

- ① 酢、砂糖をよく混ぜる。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは半月切りにする。
- ③ それぞれ茹でた後、流水で冷まし、よく水気を切る。
- ④ ①、③水気を切ったみかん缶を合わせる。

「しぞ〜か給食の日」

子ども達に地元の食文化や地域の食材を知ってもらう事を目的に、月に1日設けています。

この日は、地域で受け継がれている郷土料理や、生産が盛んな食材を特に多く使用しています。



◎しいたけ、たけのこ、茶、みかん、いちご、しらす、黒はんぺん、朝ラーメン、染飯、さくらご飯等◎

しょくいくクイズ

はるに おいしい たべものの くいず だよ。
ちょうせんしてね！

1. たけのこは なんの こどもかな？



- ① いちじょうのき ② ごぼう ③ たけ



2. いちごにつく はなは なにいろかな？

- ① きいろ ② しろ ③ ピンク

3. きやべつは どれかな？

①



②



③

