



# 給食だより

毎月、給食の情報やレシピをご紹介します♪

2024年4月号 中央区福祉保健部子育て支援課

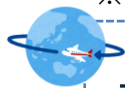
## 【 乳幼児食の給与栄養目標量について 】

保育施設では「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の1日に必要な推定エネルギーから給食で摂取する栄養目標量を設定しています。

令和6年4月からは、1・2歳児食、3・4・5歳児食は昼食・おやつで1日の40%を、離乳食は午前食・午後食で1日の約45%を摂取できるように設定し、献立を作成しています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 総量 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩 相当量 (g)
3～5歳児	510	21.0	14.2	74.6	3.2	560	220	2.2	200	0.28	0.32	20	1.4
1～2歳児	370	15.3	10.3	54.0	2.6	360	170	1.8	150	0.20	0.22	16	1.2
完了期食	350	13.0	9.5	52.0	2.2	320	150	2.2	180	0.18	0.22	18	1.0
後期食	315	11.0	10.9	45.0	1.8	310	120	2.2	180	0.10	0.18	18	0.7
中期食	290	7.0	10.2	45.0	1.3	310	120	2.2	180	0.10	0.18	18	0.6

※入園されているお子さんの男女比や身長体重をもとに、年に数回、給与栄養目標量の見直しを行っております。



～毎月19日は食育の日～

平日の19日はHappyランチ♪

日本の郷土料理や世界の料理を楽しみます!

4月19日のHappyランチは…

給食で  日本旅行

静岡県

### ■ しらすごはん

駿河湾等で新鮮しらすが獲れます!



### ■ おけんちゃん (鶏と野菜のすまし汁)

富士市の郷土料理。

肉や根菜類が入った具だくさんの汁ものです。



### ■ たけのこと豚肉の煮物

おやつ

### ■ 3・4・5歳児食：抹茶ケーキ 静岡はお茶の名産地♪

1・2歳児食：おかかごはん

## 今月の給食レシピ

### 30日 こいのぼりミートローフ



給食では、目やウロコはケチャップで飾りつけします♪

中央区ホームページ「保育園・こども園の給食」で、過去3年分の給食レシピ集・食育パンフレットが閲覧できます。  
「こいのぼりミートローフ」は令和5年度食育パンフレット中で、「松風焼～こいのぼり～」(15ページ)として紹介しています。

パソコン・スマートフォン  
等で検索

二次元コード

中央区 保育園給食

