

# 保育園給食の紹介

## 【給食内容】

|            |                                                                        |    |       |
|------------|------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 0歳児クラス     | ※0歳児は、ミルクと離乳食です。<br>一人ひとりの発育に合わせて対応します。<br>満1歳過ぎ頃から1・2歳児と同じ内容になっていきます。 |    |       |
| 1・2歳児クラス   | 午前おやつ                                                                  | 給食 | 午後おやつ |
| 3・4・5歳児クラス |                                                                        | 給食 | 午後おやつ |

- ・市立保育園7園共通献立です。（行事等により変更する場合があります。）
- ・旬の食材を多く取り入れ、食材が美味しくなるように調理方法を工夫しています。
- ・月に一度以上、行事や時節に合わせたお楽しみメニューを予定しています。
- ・献立表は、前月末に配信します。

## 【献立表の内容について】



- ①給食、おやつの献立名
- ②3歳未満児（1・2歳児クラス）、3歳以上児（3・4・5歳児クラス）ごとの毎日の栄養価（エネルギー、タンパク質、カルシウム）と、月平均栄養価の表示
- ③食にまつわる情報：令和7年度は『たべもの記念日』についてお伝えします。
- ④給食・おやつに使用されている全ての食材 ※三色食品群で表示しています。

## 【栄養価について】

保育園の給食（昼食・おやつ）は、お子さんが1日に必要な栄養のうち、3歳未満児（1・2歳児クラス）は50%、3歳以上児（3・4・5歳児クラス）は45%がとれるように「給与栄養目標量」を定めて、献立を作成しています。



### ◆前期（4～9月）の目標値

|            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|
| 1・2歳児クラス   | 488             | 15.8～24.4    | 10.8～16.3 | 225           | 2.0       | 1.5          |
| 3・4・5歳児クラス | 600             | 19.5～30.0    | 13.3～20.0 | 270           | 2.25      | 1.6          |

### ◆後期（10～3月）の目標量

|            | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|
| 1・2歳児クラス   | 525             | 17.1～26.2    | 11.7～17.5 | 225           | 2.0       | 1.5          |
| 3・4・5歳児クラス | 609             | 19.8～30.4    | 13.5～20.3 | 270           | 2.25      | 1.6          |

これらの目標値を基準に、栄養士が毎月の献立を作成しています。毎月の献立表に、実際値と月の平均値を記載しています。0歳児クラスのお子さんにつきましては、離乳食から幼児食（完了食含む）へ移行しましたら上記の目標値になります。