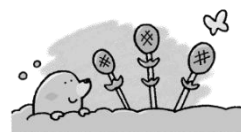




給食だより



令和7年4月号
杉並区保育課

ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな陽ざしの中、新年度がスタートしました。お兄さん、お姉さんたちが使っていた部屋に移り、子どもたちの心もうきうきわくわくしていることでしょう。

「給食だより」では、ご家庭での参考になるよう「食」に関する情報を掲載していきます。

<家庭と保育園の食事の割合>

食事の割合	家庭	保育園			家庭
	朝食	朝 おやつ	昼食	午後 おやつ	夕食
1～2歳児	25%	6%	30%	14%	25%
		50%			
3～5歳児	27%		30%	13%	30%
		43%			

朝食と夕食は家で、
しっかり摂りましょう！



※保育園の給食(おやつ含)は、1日に必要な栄養量の1～2歳児は50%、3～5歳児は43%、延長補食は7～10%で提供いたします。

<保育園給食栄養目標量について>

保育園給食 栄養目標量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
1～2歳児	470	16～24	10～16	225	2.3	200	0.25	0.3	20
3～5歳児	560	18～28	12～19	260	2.4	215	0.3	0.34	22

日本人の食事摂取基準(2025年版)に基づき算定

簡単メニューをお配りしています



毎日の夕食づくりの参考になるよう、毎月簡単メニューを紹介しています。

簡単メニューのバックナンバーは杉並区公式HPに掲載中です。
是非参考にしてください。



今月の献立には、春のシチュー・彩りサラダ・筍ごはんなど、給食からも春を感じられる食材を取り入れています。

お迎え時に、展示食で“給食の春”を確認してみてくださいね。

