



食育だより ランチの窓

～「保育所の給食」～

令和7年
5月号



新年度となり、早1か月が経ちました。進級児・新入児とともに新しい環境での生活に少しずつ慣れてきた頃か
と思います。保育所ではバランスのよい給食を提供するとともに、子どもたちが安心・安全で楽しく給食を食べら
れるよう食育にも取り組んでいます。

★保育所の給食では、以下のことを大切にしています★

◆給食で大切にしていること◆

*みんなで食べる美味しさ

楽しい雰囲気で食欲が増し、
嫌いな食べ物にも挑戦できる。

*食文化(行事食)

季節・行事ごとの食文化を学ぶ。

*食事マナー

箸の持ち方、食事のあいさつ等を学ぶ。

*感謝の気持ち

食材・生産者・給食に関わる方への感謝の
気持ちを育む。



◆エネルギー量の目安◆

*0歳児

お子さんの離乳食の進み具合を考慮しながら、形状・
量を調整しています。

*1～2歳児(昼食、午前・午後おやつ提供)

一日に必要な栄養素の約50%を提供しています。
(※目安:エネルギー約460kcal、たんぱく質約19g)

*3～5歳児(昼食、午後おやつ提供)

一日に必要な栄養素の約50%を提供しています。
(※目安:エネルギー約610kcal、たんぱく質約25g)

△保育所給食で食物アレルギーを引き起こさないために△

給食で使われる食材については、毎月の献立でお知らせをしていますが、食べたことが
ない食材が献立表に載っていた場合は、給食で提供される前に、必ずご家庭で食べてい
ただき、アレルギー症状が発生しないかご確認をお願いいたします。

安心・安全な給食を提供するため、ご協力をお願いいたします。
(※離乳食については、段階が上がる前までに指定の食材についての確認をお願いいたします。)



★公立保育所の人気メニュー★

焼きメンチカツ

≪材料(4～5人分)≫

- | | | |
|----------------|-----|----------------|
| ・豚ひき肉…400g | A { | ・中濃ソース…大さじ1 |
| ・キャベツ…160g | | ・顆粒コンソメ…大さじ1 |
| ・玉ねぎ…80g | | ・塩…小さじ1/2 |
| | | ・白こしょう…少々 |
| ・パン粉…25g(大さじ8) | | ・パン粉…12g(大さじ4) |
| ・サラダ油…適量 | | ・片栗粉…大さじ2と1/2 |

≪作り方≫

- ① みじん切りにしたキャベツ、玉ねぎと豚ひき肉、
A をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ② 小判型に成型し、パン粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を焼く。蓋をしな
がら両面に火が通るまで焼く。

ひと口メモ

- ・玉ねぎは細かめのみじん切りにするとより美味しく食べられます。
- ・①で味が行きわたるように全体をよく混ぜ合わせるとよいです。

★行事：子どもの日(5月5日)★

子どもの日(端午の節句)は子どもの幸せを願う
行事で、ちまきや柏餅等をお祝いする五節
句の一つです。行事食を食べるほかに、兜や鯉の
ぼりを飾ったり、菖蒲湯に入る習慣があります。

保育所給食では、餅の提供ができない
ため5月2日に『こいのぼりせんべい』を
提供します。



★旬の食材：キャベツ★

ビタミンU(キャベ
ジン)が胃の健康
を守ります。



免疫力向上や美
肌効果のあるビタ
ミンCも豊富です。

* 芯に近い内側の葉ほどビタミンUが多く、外葉に行
くほどビタミンCが多くなります。

* 水溶性のビタミンが多く、熱にも弱いので、効率よく
栄養を取るには生食がおすすめです。

子ども未来部保育課