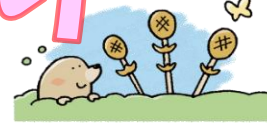




給食だより

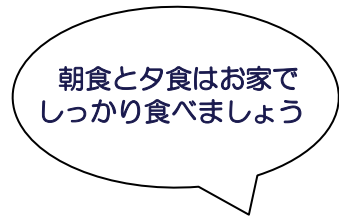
令和8年4月号
杉並区保育課



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な「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%		33%	10%	30%
		43%			



※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	475	15～24	11～16	225	2.0	200	0.20	0.30	18
3～5歳児	560	18～28	12～19	280	2.5	230	0.25	0.35	20

「日本人の食事摂取基準」(2025年版)、「児童福祉施設等における食事の提供ガイド」に基づき算定



簡単メニューをご紹介します。
夕食づくりの参考にご覧ください。

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。



4月の献立には春の食材を使用した春のシチュー・鶏肉の新玉葱ソース
筍(たけのこ)ごはんを提供予定です。
展示食で“給食の春”をご覧ください。

