

園の食事について

乳幼児期は食習慣の基礎をつくる大切な時期です。成長が著しい子どもたちに必要な栄養量を満たし、給食は「おいしいな」「楽しいな」と思える食事を提供できるように取り組んでいます。



家庭的で温かみのある給食

手作りのおいしさ

冷凍食品は使用せず、添加物や塩分を控えた手作りならではのおいしさです。

野菜たっぷり

野菜料理をおいしく食べられるように味付けを工夫し、毎日野菜をたくさん取り入れています。



お楽しみのデザート

食後のデザートは子どもたちのお楽しみです。季節の果物や乳製品は不足しがちな栄養素を補う役割もあります。

天然だしを使用

汁物に使うだしは煮干しや削り節から取っています。天然だしの旨みを生かし、塩分を控えた優しい味です。

手作りのおやつ

午後のおやつは手作りを中心としています。消化吸収が未熟な子どもたちにとって、おやつは栄養補給とお楽しみを兼ねた時間です。

人気のおやつランキング

- 👑 1位 ラーメン
- 2位 おにぎり
- 3位 フライドポテト
- 4位 ピザトースト
- 5位 スイートポテト



飲み物

おやつの飲み物は牛乳やスキムミルク、果汁100%ジュース、麦茶などを提供しています。

栄養いっぱいのおやつ

食事で摂りきれない栄養を補給するために、乳製品やイモ類、豆類を積極的に取り入れています。また、おやつに使う砂糖はミネラルが豊富で優しい甘さのきび砂糖を使用しています。

給食で摂取する栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1・2歳児（おやつ2回、昼食）	480kcal	20g	14g	1.8g
3～5歳（おやつ1回・昼食）	580kcal	24g	17g	2g

1・2歳児は1日に必要な栄養量の50%、3～5歳児は45%を給食で摂取できるように献立を計画しています。3～5歳児の栄養量は家庭から持参したごはん（110g目安）を含みます。