

ごはんだよ

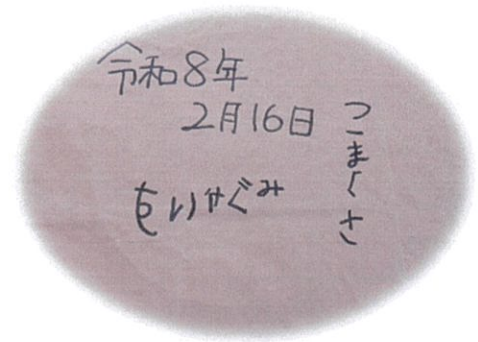
みそを仕込む時期になりましたね♪保育園では1月と2月に子どもたちと一緒に手作りみそを作ります。大豆を触ったり、味噌玉を作ったり・・・みんな一所懸命で可愛かったですよ。出来上がりが楽しみです。1年後おいしいみそができますように♡



龍華保育園(1/27)



こま草保育園(2/16)



宮保育園(2/18)



【 今月の保育園給食の一人平均栄養量 】

区分	1歳児 kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
3歳以上児	490	16.8	14.9	200	3.3	140	0.83	0.22	23	4.4	1.9
目標量	575	23.5	16	288	2.5	250	0.25	0.4	20	4	1.6
3歳未満児	387	13	12.4	170	2.5	120	0.2	0.18	21	3.2	1.5
目標量	475	19.5	13.2	213	2	188	0.2	0.28	18	3	1.4

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

二月、三月は年長さんのもう一度食べたい！！リクエストメニューがあります。