



令和6年4月
京丹後市 こども未来課



☆ 献立紹介 ☆ 4/24

あかうおのレモンソース (大人2人分 子ども2人分)

あかうお	6切れ
塩	少々
酒	①1
片栗粉	③3
酢	④1
レモン汁	①1
A砂糖	④1
みりん	④2
しょうゆ	④1弱
パセリ粉	
揚げ油	

- ① 魚の切り身に塩と酒をふる。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮たちさせ、レモンソースを作る。
- ④ 揚げた魚を③のソースで和え、パセリ粉をふる。

(子ども1人分: 124kcal)

☆ 給食について ☆



心身の発育・発達が生涯で最も盛んな乳幼児期は、健全な成長のために、たくさんの栄養が必要です。そのため、給食(昼食・間食)で、1日に必要な栄養量の45%(3歳以上児)~50%(3歳未満児)を補えるような献立にしています。

給食で提供

☆3歳以上児	朝食 25%	昼食 30%	間食 15%	夕食 30%	
☆3歳未満児	朝食 25%	間食 10%	昼食 30%	間食 10%	夕食 25%

☆ 昼食・間食

区分	時間	~離乳後期	~離乳完了期	~2歳児	3~5歳児
午前間食	9:30~10:00	ミルク	牛乳(ミルク)	牛乳	
昼食	11:15~12:00	離乳食+ミルク	離乳食	完全給食	
	11:30~12:00				完全給食
午後間食	15:00~15:30	ミルク	牛乳(ミルク)+補食	牛乳+補食(基本)	

※間食に牛乳のでない日もあります。

☆ 離乳食

離乳食を提供するにあたり「離乳食 食材チェック表」を記入いただき、月に一度、給食検討会議を行い、ご家庭と共に離乳食を進めていきます。ご家庭では、給食で使用する食材をあらかじめ使用し、給食で提供できるようご協力をお願いします。

☆ 献立表・食育だよりの発行(毎月)・展示食

- ・献立表は、給食の献立と使用食材を表示します。ご家庭の献立作成や食育にお役立てください。また、保育所・こども園でのアレルギーの新規発症を予防するため、これまで食べたことのない食材がないか確認をお願いします。さらにご家庭で、旬の食材を中心に、色々な味を経験していただきますよう併せてお願いします。
- ・食育だよりは、食に関する情報や給食レシピを掲載します。
- ・展示食は、昼食と間食の展示をします。ぜひお迎えの時にご覧ください。

☆ 食物アレルギーに伴う対応食

アレルギーと診断され、食物除去療法による治療をされている場合、「生活管理指導表」に基づき次のような対応をしますので、必ず提出してください。ご理解、ご協力をお願いします。

- ・毎月の献立内容について保護者とこども園・保育所で協議し、共通の認識を持ち対応します。
- ・除去及び代替食を提供しますが、原因食物は完全除去を基本とし対応します。しかし提供が困難な場合は、ご家庭からの持ち込みをお願いすることがあります。
- ・誤食による事故防止のため、料理は専用の食器に配膳します。
- ・定期的に受診をし、結果をお知らせください。

※ マヨネーズは卵を含まないものを使用しています。(誤食予防のため)

ご家庭でのお子様の様子や出来事、また普段感じられていることなど、お聞かせいただけると幸いです。
栄養士より

