



たべるのだ～いすき

令和5年

世田谷区子ども若者部保育課

編集：栄養士業務連絡会

区立保育園食育ホームページ

保育園食育ステーションをご存知ですか??

保育園栄養士からの情報が満載です。

食育ステーションで**検索**してみてください。

親子に伝えたい心を育てる食育

- ・和食の日の取り組みの様子 (New Up!)
 - ・区立保育園栄養士による食育指導の様子 (New Up!)
- ☆食育指導で使用した媒体も掲載してあります。是非ご活用ください。



区立保育園の行事食レシピ&アレルギーレシピ (New Up!)

保育園の1年間の行事食のレシピや

卵・乳・小麦粉を使用しないレシピが掲載されています



保育園の食事相談Q & A

保育園での食事相談の一部を紹介しています。

- ・体調の悪い時の食事の選び方
- ・注意が必要な食品について
- ・離乳食の食べさせ方について など

離乳食をすすめるにあたってのポイント

離乳食の各段階を4つに分け、食材をどのように調理すればよいのか、離乳食作りのポイントを写真などでわかりやすく紹介しています。

2023年3月		献立表		世田谷区保育部保育課	
日	献立名	説明	アレルギー	備考	栄養価
1	春のぼんぼり	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	卵、小麦、大豆、乳製品、魚介類、野菜類、海藻類	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	エネルギー 549kcal たんぱく質 18.1g 脂質 23.2g 炭水化物 13.6g
2	春のぼんぼり	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	卵、小麦、大豆、乳製品、魚介類、野菜類、海藻類	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	エネルギー 475kcal たんぱく質 19.7g 脂質 23.2g 炭水化物 13.6g
3	春のぼんぼり	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	卵、小麦、大豆、乳製品、魚介類、野菜類、海藻類	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	エネルギー 519kcal たんぱく質 18.7g 脂質 13.3g 炭水化物 23.1g
4	春のぼんぼり	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	卵、小麦、大豆、乳製品、魚介類、野菜類、海藻類	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	エネルギー 498kcal たんぱく質 18.9g 脂質 13.3g 炭水化物 23.1g
5	春のぼんぼり	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	卵、小麦、大豆、乳製品、魚介類、野菜類、海藻類	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	エネルギー 502kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.0g 炭水化物 13.6g
6	春のぼんぼり	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	卵、小麦、大豆、乳製品、魚介類、野菜類、海藻類	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.2g 炭水化物 13.6g
7	春のぼんぼり	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	卵、小麦、大豆、乳製品、魚介類、野菜類、海藻類	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.6g 脂質 23.2g 炭水化物 13.6g
8	春のぼんぼり	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	卵、小麦、大豆、乳製品、魚介類、野菜類、海藻類	春のぼんぼり、春雨、豆腐、わかめ、わかめ、わかめ	エネルギー 13.3g

毎月の献立表

バランスのとれた食事の献立を考えています。組み合わせの仕方など、ご家庭の食事作りの参考にもご活用ください。

栄養だより “たべるのだ～いすき”

食育に関する様々な情報や親子で楽しめる内容が掲載されています。

たべるのだ～いすき

令和4年度 6月 世田谷区立保育園栄養士会

朝ごはんについて

1日3回の食事の中で特に朝ごはんが重要視されているのは、なぜでしょう。他の食事と何が違うのでしょうか？
今回はその朝ごはんの大切さと手軽な朝食例をお伝え致します！

※朝の身体は・・・※



保育園の給食ができるまで

給食室で作っている様子を写真付きでお伝えしています。保育園で提供される食事は、集団給食という観点で、家庭で作る食事とは少し違って、配慮しなければいけないことがたくさんあります。美味しく、安全な給食づくりの取組みをご覧ください。

給食のレシピの紹介

子どもに人気の給食やおやつレシピが掲載されています。

