



千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

ご入園・ご進級おめでとございます！

千代田区では毎月の「栄養だより」を通して、給食や食に関する情報をお知らせします。今月の給食は、新入園児のみなさんが給食に慣れるように、子どもたちの好きな献立を多く取り入れました。たくさん食べて元気に過ごし、充実した園生活が送れるように食事の面からサポートしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

千代田区の給食について

〈 園ではどのくらい食べているの？ 〉

千代田区の給食は、子どもたちが元気に楽しく過ごすために必要なエネルギーや栄養素を考慮して作成しています。

1日の栄養基準量の(45~50%)を園の食事(昼食・おやつ)で摂っています。様々な食品をバランスよく選び、適切な量を食ふことが元氣な身体作りに繋がります。

年齢区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1・2歳児 (1日の50%)	447	15 ~ 24	11 ~ 16
3歳以上児 (1日の45%)	550	19 ~ 29	13 ~ 20



保育園・こども園・幼稚園における給与栄養目標量(昼食・おやつ) ※1ヶ月間の平均として

〈 献立表の見方は？ 〉



令和7年4月分 保育園・こども園・幼稚園給食(3歳以上児)標準献立表

日	曜	区分	献立名	牛乳	献立材料			エネルギー kcal	たんぱく質 g
					おもに体をつくるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品		
10・24	木	昼食	えんどう豆ごはん	○豆乳	白身魚	米	えんどう豆	561	208
			白身魚の竜田揚げ		片栗粉 油	生姜			
			三色野菜のごまあえ		砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参			
			みそ汁		わかめ 油揚げ 味噌	大根			
			米粉の黒糖蒸しパン		米粉 油 黒砂糖				

献立は、昼食とおやつ(間食)に分けて掲載していますが、使用する食材については上の3つのグループに分けて表示しています。また、食経験の少ない子どもたちが見た目や味、匂いに慣れて安心して食ふことができるように、2週間ごとのサイクルメニューとなっています。

園の給食は、季節の行事食(こどもの日・七夕・節分・ひなまつりなど)を取り入れた献立になっています。

また、素材を生かし、食への関心や味覚が育つように旬の食材を取り入れています。

だしはかつお節・煮干し・昆布等からとり、カレーやシチューのルウもバターや小麦粉などから手作りしています。

給食とおやつから毎月1品ずつ、レシピを紹介しています。ご家庭にある身近な調味料や食材でも作りやすいレシピになっていますので、ご家庭でお試しいただけると嬉しいです。



給食のサンプルを展示しています

園では毎日の給食・おやつを展示しています。盛付量などを参考にいただければと思いますので、ぜひご覧ください。また、ご意見や感想などありましたら、遠慮なく栄養士までお声をかけてください。



千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

