



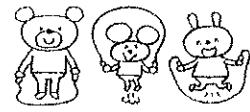
4月給食だより



令和2年4月1日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎



ご入園・ご進級おめでとうございます。



新しい場所や環境の変化に子どもたちは期待に胸を膨らませていることと思います。
給食室も、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。
今年度もどうぞよろしくお願い致します。

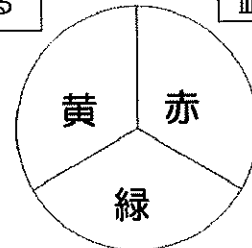
赤・黄・緑の三色食品群

『三色食品群』とは、栄養素の働き・特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群に分けたものをいいます。毎食、この各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば、栄養のバランスがとれた食事になるように考案されたものです。

穀類(ごはん、パンなど)・いも類・砂糖・油脂類などの炭水化物や脂肪を含む
→ 体を動かしたり頭で考えたりする力や体温になるためのエネルギー源です。
緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類・きのこなどのビタミンやミネラルを含む
→ 体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物、脂肪の代謝に必要です。
魚や肉・豆類・卵・乳類などのたんぱく質やカルシウムを含む
→ 血や体の筋肉、歯や骨をつくります。

熱や力になる

血や肉となる



体の調子を整える

離乳食

- 月 煮込みうどん りんごの甘煮
あんかけ丼 バナナの甘煮
- 火 シチュー 野菜煮 白粥
春野菜の煮物 白和え風 白粥
- 水 ツナじゃが 煮びたし 白粥
トマト煮 じゃがいものおかか煮 白粥
- 木 豆腐と野菜の煮物 スープ 白粥
野菜のうま煮 含め煮 白粥
- 金 野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 白粥
おやき 野菜の和風煮
- 土 野菜がゆ
野菜おじや

4月24日(金)
お誕生会メニュー

- ケチャップライス
- 鶏肉のから揚げ
- スープ
- 添え野菜
- ちまき

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します。

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (ugRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	487	18.3	13.6	200	2.3	200	0.25	0.28	18	1.5未満
	給与量	484	19.2	12.9	271	2	99	0.27	0.45	19	1.5
幼児	基準量	559	21.0	15.5	260	2.3	200	0.32	0.36	18	1.8未満
	給与量	537	21.2	15.4	242	1.9	116	0.3	0.45	23	1.7