

令和2年10月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

11月給食だよ



今年度もあっという間に半分が過ぎ、冬の入り口に差し掛かっています。寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがですか？温かいものを食べてたくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪菌を寄せ付けないバリアを手に入れましょう。秋から冬にかけてのこの時期は、魚類や果物など豊富に出回っていますので、たんぱく質とビタミン類をバランスよく摂るように心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう。

～口とだ液のはたらき

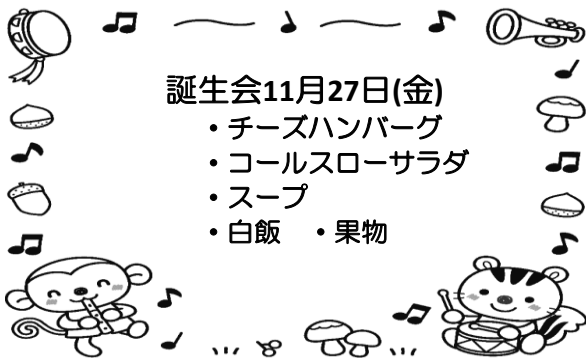
食べ物を食べる時、お話をするとき、笑うとき、口はとっても大切な体の一部です。特に噛むという行為は、からだの健康や機能に深い関わりを持ちます。

☆噛むことの役割☆

- ① 味覚の発達
うす味でもおいしく感じられるようになります。
- ② 消化を助ける
- ③ 頭のはたらきをよくする
ストレスの解消にもなります
- ④ 歯並びをよくし、虫歯を防ぐ
あごの発達を促します
- ⑤ ことばの発音がはっきりする

☆だ液の役割☆

- ① 消化作用
食べ物を消化します
- ② 洗浄作用
食べかすを洗い流します
- ③ 殺菌作用
口から侵入してきた病原体に対して殺菌作用があります
- ④ 円滑作用
ことばを発音するときに舌を滑らかに動かします



☆展示食のお知らせ☆

ホームページが新しくなり、展示食を毎日更新しております。
是非、ご覧ください。

離乳食		
月	ツナと人参のリゾット スープ バナナの甘煮	煮込みうどん りんご
火	さつまいものおやき 高野豆腐の野菜あんかけ おかゆ	じゃがいもとしらすの煮物 具だくさんスープ おかゆ
水	豆腐の洋風煮 野菜の炒め煮 おかゆ	魚の野菜のあんかけ 野菜の煮物 おかゆ
木	鮭とかぶのミルクシチュー スープ おかゆ	豆腐のトマト煮 麩とかぶの刻み煮 おかゆ
金	野菜のみそ煮 かぼちゃと鶏団子の煮物 おかゆ	じゃがいもとツナのおやき おかか和え おかゆ

☆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 (μgRE)	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
幼児	給与量 478	19.8	13.7	303	2.2	139	0.26	0.47	22	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
幼児	給与量 534	22.2	16.9	243	2.2	171	0.29	0.44	27	1.7



幼児食予定献立表

11月	曜日	昼食	おやつ	あか ちやにくとむぎ	き おつやちからむぎ	みどり ちょうしきとどのえる	ちょうみりょう		
1	15	29	火	たらの西京焼き ひじき煮 すまし汁 白飯	中華おこわ	たら 味噌 薄揚げ ひじき 鶏肉	米 もち米 砂糖 ごたね油 む	にんじん いんげん 春菊 しいたけ ごぼう えのき れんこん	みりん しょうゆ 昆布だし
2	16	30	水	鶏肉のマーマレード煮 水菜のシャキシャキサラダ スープ 白飯	き谷粉団子 ミルク	鶏肉 豆腐 き谷粉 スキムミルク	米 砂糖 ごたね油 白玉粉	水菜 大根 にんじん 白菜 エリンギ かぶ コーン マーマレードジャム	酢 塩 コンソメ
3 水 文化の日									
	17		木	牛肉と里芋の煮物 お漬物 果物 白飯	お好み焼き	牛肉 卵 桜えび 青のり	米 里芋 こんにゃく 薄力粉 砂糖 ごたね油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ しいたけ 長ネギ 小松菜 切干大根 もやし キャベツ 長いも りんご	しょうゆ 昆布だし ウスターソース
4	18		金	肉団子 ピーマンサラダ スープ 白飯	かぼちゃプリン ミルク	豚ミンチ おから 卵 わかめ ハム 高野豆腐 豆乳 スキムミルク	米 砂糖 ごたね油 ピーマン パン粉	れんこん にんじん 玉ねぎ 千両菜 パプリカ ねぎ かぼちゃ しょうが もやし	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩 鶏がら フリンジクス
5	19		土	牛ごぼう丼 味噌汁 果物	お菓子	牛肉 味噌	米 砂糖 ごたね油 しらたき さつまいも	ごぼう 長ネギ ニラ にんじん ほうれん草 玉ねぎ 柿 しょうが	しょうゆ みりん 昆布だし
7	21		月	ケチャップライス スープ 果物	大根もち	ウインナー 桜えび ひよこ豆 ベーコン	米 白玉粉 上新粉 ごたね油 じゃがいも ベーコン	にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース コーン フロッキー 大根 りんご	ケチャップ 塩 コンソメ
8	22		火	大豆のつくお餅 ごきねえ 味噌汁 白飯	抹茶ポロ ミルク	豚ミンチ 大豆 卵 ひじき 味噌 スキムミルク	米 砂糖 ごたね油 ごき 片栗粉	蒸おぎ しょうが ほうれん草 春菊 にんじん えのき 玉ねぎ ごぼう かぼちゃ	しょうゆ みりん 昆布だし 抹茶 ベーキングパウダー
9			水	豚肉と千両菜の炒め物 ナムル スープ 白飯	ドリア	豚肉 わかめ カニカマ ベーコン 豆乳	米 ごま油 チーズ 片栗粉 パン粉	千両菜 にんじん 玉ねぎ エリンギ しょうが 白菜 きゃうり もやし しいたけ 蒸おぎ キャベツ しめじ	鶏がら しょうゆ 塩 コンソメ 酢
23 水 動物感謝の日									
10	24		木	カレー肉じゃが おかか和え ゆで卵 白飯	大学芋 ミルク	牛肉 かつお節 卵 スキムミルク ちくわ	米 じゃがいも ごま しらたき さつまいも 砂糖 ごたね油	玉ねぎ にんじん 絹さや キャベツ しいたけ 大根	しょうゆ みりん 昆布だし
11			金	魚の天ぷら 煮漬し すまし汁 赤飯 果物	りんごケーキ ミルク	カレイ 卵 かまぼこ 小豆 スキムミルク	米 薄力粉 砂糖 バター ごま ごたね油	みつね えのき かぶ みかん りんご 小松菜 にんじん 白菜 しめじ	塩 酢
	25		土	ツナゲット カリフラワーサラダ スープ 白飯	りんごケーキ ミルク	ツナ 豆腐 卵 スキムミルク	米 ごたね油 砂糖 薄力粉 バター 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ カリフラワー 千両菜 ごぼう りんご にんじん 豆苗 長ネギ フロッキー しめじ	しょうゆ 塩 コンソメ 酢 ケチャップ
12	26		日	焼きうどん 果物	お菓子	豚肉 かつお節	うどん	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし パナ	しょうゆ 昆布だし
14	28		月	ほうれん草の豆乳スパゲティ 果物	さつまいもラスク ミルク	ベーコン 豆乳 スキムミルク	スパゲティ 砂糖 さつまいも バター フランスパン	ほうれん草 しめじ にんじん マッシュルーム 玉ねぎ	コンソメ 塩

《 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 (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	490	19.0	13.0	225	2.2	200	0.25	0.29	17	1.5未満
	給与量	532	21.1	12.9	298	3.3	189	0.29	0.47	27	1.5
幼児	基準量	580	21.0	15.0	260	2.5	225	0.31	0.35	20	1.8未満
	給与量	589	22.7	14.9	249	3.4	227	0.32	0.44	32	1.7

