



令和3年4月3日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎

入園・進級おめでとうございます。

寒さもすっかりとやわらぎ、桜のつぼみがふくらみ始めた今日この頃、満開の桜が待ち遠しいですね。

今年度も給食室から見える元気いっぱいな子どもたちの姿をパワーに食材の種類や味付けの幅を増やし、たくさんの味覚や食への興味を持ってもらえる給食にしていきたいと思ひます。

今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。



**誕生会 4月30日(金)**

- 兜春巻き
- ケチャップライス
- サラダ
- スープ
- ちまき

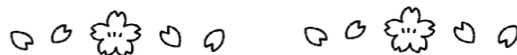


**●朝ごはんを食べて登園しましょう**

朝ご飯は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

**●朝食で体を温めよう**

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。タンパク質の多い食べ物やエネルギーを出すためのご飯やパンをしっかりと組み合わせて食べることが大事です。朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。



☆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。

離乳食		
月	煮込みうどん りんごの甘煮	あんかけ丼 バナナヨーグルト
火	シチュー 野菜煮 おかゆ	春野菜の煮物 白和え風 おかゆ
水	ツナじゃが 煮びたし おかゆ	トマト煮 じゃがいものおかか煮 おかゆ
木	豆腐の野菜あんかけ スープ おかゆ	カレイの人参おろしあんかけ 含め煮 おかゆ
金	野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 おかゆ	おやき 野菜の和風煮 おかゆ

《 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 <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)		
乳 児	基準量	478	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	469	17.9	14.0	224	2.1	127	0.26	0.38	21	1.5
幼 児	基準量	574	23.0	15.9	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	588	24.3	17.1	243	2.3	156	0.35	0.49	26	1.8