



令和3年10月29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!



風邪予防にバランスのよい食事を

風邪の原因は寒さや冷えではなく、鼻やのどからウイルスが入ることから起こることがほとんどです。ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとりバランスのよい食事が大切です。

☆ビタミンA・・・のどや鼻などの免疫を保護します

ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなどに含まれています

☆ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます

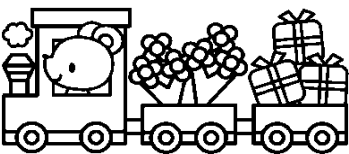
イチゴ、柿、みかんなどの柑橘類やブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどのイモ類などに含まれています

☆体の芯から温まる食事にしましょう

大根、かぶ、ねぎ・・・など冬野菜は体を温めます。たんぱく質やビタミン類などバランスよく摂りましょう。



☆ 七五三のお祝いメニュー ☆
11月15日(月)
エビフライ
スパゲティサラダ
すまし汁
赤飯 りんご



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 おほか和え 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 ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	441	17.1	11.6	198	1.8	119	0.23	0.33	21	1.6
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	536	20.2	15.8	149	2.2	159	0.26	0.30	26	2.1

k