



令和3年11月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

12月給食だよ

今年も残すところあと一か月となりました。長いようで短かった一年。皆さんは元気に過ごすことができましたでしょうか？いよいよ寒さも本番です。朝晩が冷え込み空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。今年最後も元気に過ごせるように「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけて元気に過ごしましょう。



冬至（とうじ）



冬至とは一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。冬至の日にかぼちゃを食べることで、「風邪をひかずに冬を乗り切れる」と言われています。また、カロチンやビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物です。



冬至メニュー

- ・さわらの幽庵焼き（ゆず）
- ・かぼちゃと小豆のいとこ煮
- ・五目汁



離乳食

月	野菜粥 バナナヨーグルト	あんかけ丼 スープ りんごの甘煮
火	煮魚 野菜の煮物 おかゆ	コロコロハンバーグ スープ おかゆ
水	大根とツナのうま煮 煮びたし おかゆ	野菜の和風煮 バナナの甘煮 おかゆ
木	ポテトサラダ スープ おかゆ	大根と鮭の煮物 白和え風 おかゆ
金	さつまいものシチュー かぶと高野豆腐の煮物 おかゆ	ツナとチンゲン菜の煮物 煮びたし おかゆ

- ☆ クリスマス会メニュー ☆
☆ 12月21日(火) ☆
☆ ・ローストチキン ☆
☆ ・カリフラワーのポタージュスープ ☆
☆ ・ポテトサラダ ☆
☆ ・いちご ☆
☆ ・パン ☆
☆ ・クリスマスケーキ ☆



《 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	461	18.0	13.2	203	1.7	122	0.23	0.37	17	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	575	22.0	18.3	169	1.9	160	0.28	0.35	22	2