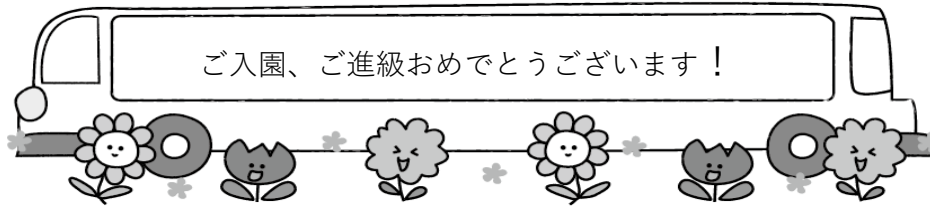




令和4年3月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎



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。

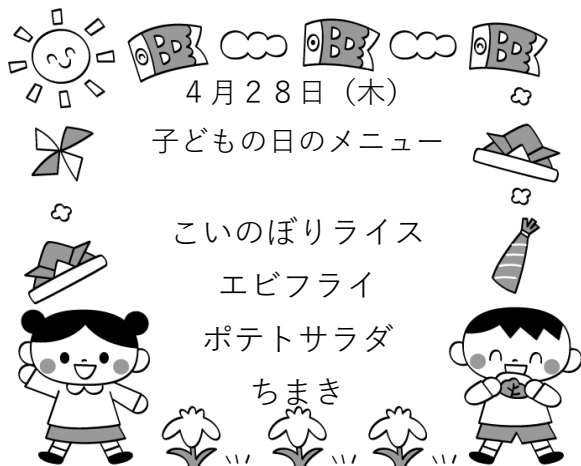
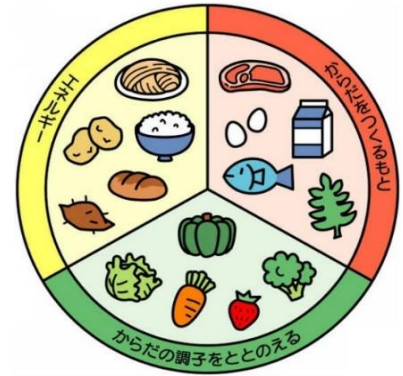
赤・黄・緑の三色食品群

『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。

〈赤〉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。

〈黄〉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〉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。



《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

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	カレー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

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	436	17.4	12.0	192	1.5	105	0.22	0.33	18	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	540	20.3	16.8	152	2	147	0.28	0.32	24	2.0