



給食だより



令和4年11月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

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



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。

体を温める食べ物

玉ねぎ・ねぎ・かぼちゃ・ニラ・ごぼう・にんじん・れんこん・しょうがな

根菜類や暖色の野菜は体を温める効果があります。水分の多いものは体を冷やします。冬には寒い地方や寒い時期に収穫される野菜を積極的に取りましょう。



1月のお給食の予定献立

6日(金)

七草粥、煮しめ、黒豆、伊達巻、田作り
／アップルパイ

7日(土) ピラフ、スープ、みかん /お菓子

9日(月・祝)

10日(火)
ハヤシライス、サラダ、柿
／いちご蒸しパン

11日(水)
かに玉、ナムル、中華スープ、ごはん
／きなこトースト

2023



クリスマスメニュー
12月23日(金)

- ・フライドチキン
- ・ポテトサラダ
- ・コーンスープ
- ・キャロットライス
- ・いちご

《 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	496	18.1	14.2	210	2.2	147	0.28	0.42	19	1.7
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	582	21.2	17.4	179	2.2	167	0.31	0.37	22	2.1

☆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。