



# 11月給食だより



令和5年10月31日  
認定こども園  
聖ヶ丘保育園  
こども未来学舎

今年度もあっという間に半分が過ぎ、冬の入り口に差し掛かっています。寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがですか？温かいものを食べてたくさん遊んで、ぐっすり眠って、風邪菌を寄せ付けないバリアを手に入れましょう。秋から冬にかけてのこの時期は、魚類や果物など豊富に出回っていますので、たんぱく質とビタミン類をバランスよく摂るように心がけ、寒さに負けない体づくりをしましょう！

## 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

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。

11月15日(水)

～ 七五三のお祝いメニュー ～

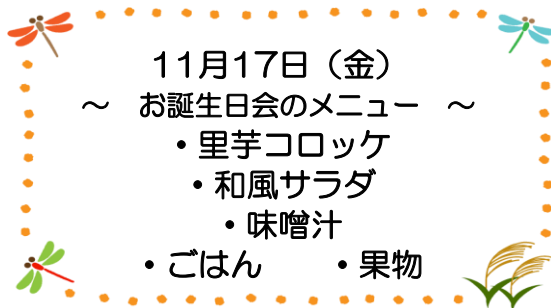
- ・エビフライ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・高野豆腐の含め煮
- ・すまし汁
- ・赤飯
- ・果物



11月17日(金)

～ お誕生日会のメニュー ～

- ・里芋コロッケ
- ・和風サラダ
- ・味噌汁
- ・ごはん
- ・果物



乳児の予定献立表(月齢により異なります)

月	木
ツナとにんじんのリゾット(米 ツナ(初期しらす) 人参(すりおろし) 粉チーズ(初期なし) パセリ(初期なし) スープ(白菜 かぶ チンゲン菜 <ブイオン>) パナナの甘煮(バナナ))	鮭とかぶのミルクシチュー(鮭(初期カレイ) かぶ かぶの葉 粉ミルク <ブイオン>) スープ(キャベツ 人参 コーン) おかゆ(米)
煮込みうどん(うどん 玉ねぎ 白菜 しいたけ チンゲン菜<しょうゆ>) りんごヨーグルト(りんご ヨーグルト(初期なし))	豆腐のトマト煮(絹豆腐 トマト <ブイオン>) 麩とかぶの刻み煮(麩 かぶ かぶの葉 <しょうゆ>) おかゆ(米)
さつまいものおやき(さつまいも ブロッコリー) 煮びたし(高野豆腐 人参 白菜 まいたけ <しょうゆ>) おかゆ(米)	野菜の味噌煮(白菜 切干大根 チンゲン菜 <味噌>) かぼちゃと鶏団子の煮物(かぼちゃ 鶏ミンチ(初期しらす)) おかゆ(米)
じゃがいもとしらすの煮物(じゃがいも しらす 人参 具だくさんスープ(玉ねぎ キャベツ 切干大根 <ブイオン>) おかゆ(米)	じゃがいもとツナのおやき(じゃがいも ツナ(初期なし) ほうれん草) おかか和え(かつお節(初期なし) えのき 大根 人参) おかゆ(米)
豆腐の洋風煮(絹豆腐 トマト ブロッコリー <ブイオン>) 野菜の炒め煮(白菜 じゃがいも <味噌>) おかゆ(米)	野菜おじや
魚の野菜あんかけ(カレイ 玉ねぎ 人参 <味噌>) 野菜の煮物(しめじ 大根 ブロッコリー <しょうゆ>) おかゆ(米)	野菜おじや

調味料は後期食以降に使用します

### 《 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	472	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	426	16.3	10.8	206	2.0	111	0.22	0.34	19	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	519	18.6	13.4	162	2.3	137	0.27	0.30	25	2.0

☆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。