

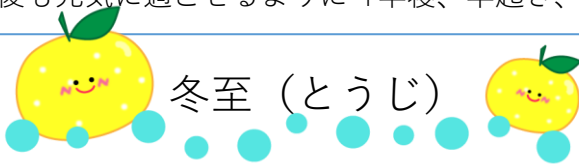


# 12月の 給食だより



令和5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（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のこの時期の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物です。

## 12月21日（木）

### 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
- ・粕汁 ・ごはん ・果物

## HAPPY BIRTHDAY

### お誕生日会メニュー

12月15日(金)

- ・チキンカツ ・マカロニサラダ
- ・スープ ・ごはん ・果物

## クリスマス会メニュー

12月22日(金)

- ・フライドチキン ・マカロニサラダ
- ・豆乳のコーンスープ
- ・キャロットライス
- ・フライドポテト
- ・ブロッコリー ・果物

乳児の予定献立表（月齢により異なります）

月	木
あんかけ丼（米 白菜 しいたけ 人参 かつお節（初期なし）<しょうゆ>） スープ（かぼちゃ 玉葱 りんごの甘煮（りんご）） 野菜粥（米 白菜 しめじ さつまいも 人参<しょうゆ>） パナナヨーグルト （バナナ ヨーグルト（初期なし））	鮭と大根の煮物（大根 鮭（初期カレイ）<しょうゆ>） 白和え風 （絹豆腐 ほうれん草 えのき<味噌>） おかゆ（米） ポテトサラダ（じゃがいも チンゲン菜 しらす コーン（初期なし）） スープ（ブロッコリー 人参<ブイオン>） おかゆ（米）
コロコロハンバーグ（鶏ミンチ（初期なし） キャベツ 麩 粉ミルク<しょうゆ>） スープ（じゃがいも しめじ 切干大根<ブイオン>） おかゆ（米） 煮魚（カレイ ほうれん草<味噌>） 野菜の煮物（しめじ 玉ねぎ 人参<しょうゆ>） おかゆ（米）	ツナと野菜の和え物（ツナ ほうれん草 コーン） 煮びたし（切干大根 キャベツ 人参<しょうゆ>） おかゆ（米） さつまいものシチュー（さつまいも 玉ねぎ パセリ（初期なし） 粉 ミルク<ブイオン>） かぶと高野豆腐の煮物（かぶ 高野豆腐 人 参<しょうゆ>） おかゆ（米）
野菜の和風煮（人参 さつまいも チンゲン菜 高野豆腐<しょうゆ>） パナ ナの甘煮（バナナ） おかゆ（米） 大根とツナのうま煮（大根 ツナ（初期なし）） 煮びたし（小松菜 玉ねぎ しめじ<しょうゆ>） おかゆ（米）	野菜おじや 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	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	497	17.8	14.5	210	2.2	152	0.28	0.42	18	1.7
幼児	基準量	574	20.7~25.3	14.3~17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	587	21.0	18.1	179	2.1	174	0.31	0.37	21	2.2

☆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。