



令和6年4月30日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。ふと見上げる空もさわやかな五月晴れで、今にも聖ヶ丘の保育園のお友達が園庭で遊ぶ楽しそうな声が聞こえてきそうです。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものであると子どもたちなりに感じてほしいと思っています。何よりも、子どもたち自らが、「食べたい」「食べてみよう」と感じられるように願っています。



～端午の節句～



旬はおいしい!

「春キャベツ」



5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、ちまきとかしわもちを食べます。ちまきには、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、かしわもちには、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにとといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

新キャベツとも呼ばれ、秋に種をまき、翌春に収穫されます。巻きがふっくらしていてやわらかく、葉がみずみずしいのが特徴です。キャベツにはビタミンCのほか、ビタミンU、カリウム、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。葉の巻きがゆるく弾力があり、葉がきれいでつやと張りのあるものを選ぶとよいでしょう。

乳児の予定献立表 (月齢により異なります)		
月	野菜おじや(米 キャベツ ジャがいも 人参 鶏ささみ(初期しらす) <しょうゆ> パナナの甘煮(バナナ)	木 野菜のおやき(さつまいも 人参) すまし汁(ブロッコリー 玉ねぎ 高野豆腐<しょうゆ> おかゆ(米)) 野菜の和風煮(さつまいも 玉ねぎ 人参 鶏ミンチ(初期 絹豆腐)<味噌> すまし汁(しめじ キャベツ<しょうゆ> おかゆ(米))
	野菜あんかけ丼(米 ジャがいも 人参 玉ねぎ 絹豆腐 <しょうゆ>) スープ(しめじ 白菜 プイオン)	
火	豆腐と魚の炒め煮(絹豆腐 鮭(初期カレイ) チンゲン菜 <しょうゆ> かぼちゃの含め煮(かぼちゃ) おかゆ(米))	金 煮魚(カレイ 人参<味噌> 煮びたし(ほうれん草 しめじ 玉ねぎ<しょうゆ> おかゆ(米)) 煮魚(鮭(初期カレイ) 小松菜<しょうゆ> 切干大根と野菜の煮物(切干大根 かぼちゃ) おかゆ(米))
	野菜のうま煮(切干大根 人参 かつお節(初期 高野豆腐) 煮びたし(チンゲン菜 えのき<しょうゆ> おかゆ(米))	
水	ツナジャが(ツナ(初期なし)ジャがいも、人参) 野菜しらす煮(しらす、チンゲン菜) おかゆ(米)	土 野菜おじや 野菜おじや
	トマト煮シチュー(トマト ジャがいも ブロッコリー 粉ミルク <プイオン・ケチャップ>しらすとキャベツの煮物(しらす キャベツ 人参)) おかゆ(米)	

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 ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	19.1	13.3	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	448	17.7	12.2	229	2	113	0.28	0.39	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	543	21.6	15.8	224	2	141	0.32	0.41	24	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。

