



令和6年6月29日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

真っ赤な太陽と真っ白な入道雲が夏の到来を知らせています。
暑い夏でも聖ヶ丘保育園のお友達は元気いっぱい、汗をかきながら遊びに夢中になっている姿は
とても頼もしいです。また、暑い時期に入り、気温の上昇とともに食中毒の発生率もぐんと上がります。
園での、食材管理や衛生管理も、より一層気を付けていきたいと思ひます。

夏野菜を食べて夏バテしない体を作ろう！



色彩が美しく爽やかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」。花が咲いた後の果実です。
夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、
のぼせを冷ます働きがあります。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し生理的にも
必要な食品です。

- トマト・・・ビタミンA,C,E,リコピン,カリウムなどのミネラルも多く含み栄養満点です。
- ナス・・・カルシウム、鉄、ビタミン、食物繊維が含まれています。
- ピーマン・・・ビタミンA,Cが多く含まれており、それらが細胞の働きを促してくれるため
食欲が落ちるのも防ぎます。
- トウモロコシ・・・鉄分を多く含んでおり、貧血予防にもなります。
- かぼちゃ・・・βカロチンを多く含むため、免疫力を高め夏の暑さでバテた体を守ってくれます。



月	木
夏野菜おじゃ(玉ねぎ トマト なす 鶏ささみ(初期しらす) 米<しょうゆ>) パナナの甘煮(バナナ)	トマトシチュー(トマト かぼちゃ 玉ねぎ ブロッコリー 粉ミルク<ブイヨン>) りんごの甘煮(りんご) おかゆ(米)
野菜の和風煮(玉ねぎ 人参 ジャがいも 鶏ミンチ(初期絹豆腐) <味噌>) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) おかゆ(米)	チンゲン菜とツナの炒め煮(チンゲン菜 ツナ(初期なし) 人参<しょうゆ>) スープ(玉ねぎ ほうれん草 コーン) おかゆ(米)
火	金
ツナと野菜の炒め物(ツナ(初期なし) 玉ねぎ 人参 小松菜 <しょうゆ>) 冬瓜スープ(冬瓜 しらす まいたけ <ブイヨン>) おかゆ(米)	煮魚(鮭(初期カレイ) キャベツ <味噌>) 煮びたし(ほうれん草 しめじ 人参 <しょうゆ>) おかゆ(米)
魚のトマト煮(カレイ トマト ブロッコリー<ブイヨン>)炒り豆腐(人参 絹豆腐 ジャがいも) おかゆ(米)	豆腐ハンバーグ(絹豆腐 かぼちゃ 玉ねぎ) おかか煮(小松菜 人参 かつお節(初期なし)) おかゆ(米)
水	土
おやき(ジャがいも 人参) 清汁(チンゲン菜 高野豆腐 人参<しょうゆ>) おかゆ(米)	野菜おじゃ
おやき(さつまいも 人参) 清汁(玉ねぎ えのき 高野豆腐 ほうれん草<しょうゆ>) おかゆ(米)	野菜おじゃ

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	456	17.3	13.3	229	1.7	126	0.25	0.38	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	551	20.6	16.3	202	2	167	0.31	0.39	24	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。