



給食だより

令和6年7月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎



いよいよ夏本番の季節がやってきました。暑い日が続き気温が上昇すると、体内の水分が失われて、熱中症や日射病になってしまう危険があります。上手に水分・塩分補給をしましょう。
また、暑くなるとたんぱく質やビタミンなどの摂取が少なくなり、夏バテの原因になります。ビタミンB1が多く含まれている豚肉や夏の緑黄色野菜をたっぷり摂ることで夏バテを防ぎ、楽しい夏にしましょう。

早寝・早起き！規則正しい生活を心がけましょう！！



夏は体に暑さがこもります。そしてたくさん汗をかきエネルギーを作り出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため体がだるくなったり眠くなったりするのです。

- ① 水分補給を十分にしましょう
夏は発汗により失われる分たくさんの水分を摂る必要があります。
☆甘い飲み物は飲みすぎに注意しましょう。
- ① 1日3食、バランスよく食べ夏を乗り切る
スタミナをつけましょう
☆特に朝ごはんが大切です1日の活動エネルギーになります。
- ③ 睡眠時間をとりましょう
しっかり眠って疲れをためないようにしましょう。

な んでも食べて夏ばて知らず
つ めたいものは、ほどほどにしましょう
の むなら、麦茶か水にしましょう
し ほう、塩分のとりすぎに注意
よ ুকかんで食べましょう
く だもの、野菜を食べましょう
じ かんを決めて、1日3食



☆夏を元気に過ごすポイント☆



乳児の予定献立表（月齢により異なります） 上段：1.3週 下段：2.4週

月	木
夏野菜おじや(米 なすび トマト かぼちゃ 鶏ミンチ(初期 高野豆腐)) パナナのヨーグルト(バナナ ヨーグルト(初期なし)) 野菜の和風煮(ブロッコリー まいたけ 人参<しょうゆ>) さつまいもの煮物(さつまいも 高野豆腐) おかゆ(米)	トマトシチュー(トマト じゃがいも 玉ねぎ チンゲン菜 粉ミルク <ケチャップ>) りんごの甘煮(りんご) おかゆ(米) ツナと野菜の炒め煮(ツナ(初期 絹豆腐) チンゲン菜 なす) 冬瓜スープ(冬瓜 しいたけ 人参 <ブイヨン>) おかゆ(米)
火	金
チンゲン菜としらすの炒め物(チンゲン菜 しらす) スープ(じゃがいも 人参<ブイヨン>) おかゆ(米) トマトの洋風煮(トマト なす 玉ねぎ<ブイヨン>)炒り豆腐(絹豆腐 白菜 しめじ<味噌>) おかゆ(米)	煮魚(カレイ みずな 人参<味噌>) 煮びたし(キャベツ しめじ 切干大根<しょうゆ>) おかゆ(米) 野菜のうま煮(切干大根 キャベツ えのき<しょうゆ>) おかか煮(かつお節(初期しらす) ブロッコリー 人参) おかゆ(米)
水	土
野菜とツナの煮物(ツナ(初期絹豆腐) ブロッコリー えのき) 清汁(玉ねぎ 小松菜 人参 <しょうゆ>) おかゆ(米) 煮魚(鮭(初期カレイ)<味噌>) 清汁(チンゲン菜 人参 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

《 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	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	450	16.9	12.0	198	1.9	108	0.27	0.35	22	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	547	19.8	15.0	169	2	127	0.32	0.34	28	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。

