



給食だより



令和6年10月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

日が沈むのが日に日に早くなり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節になりました。11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。また、この時期は魚、肉、野菜、果物など一段と美味しさを増す季節です。冬の訪れに備えて豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けないからだづくりに励みましょう。

◎ 風邪予防にバランスのよい食事を・・・ ◎

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ましょう。

ビタミンA・・・のどや鼻の粘膜を保護します。
ほうれん草、人参、南瓜などの緑黄色野菜、卵、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す。
苺、柿、みかんなどの柑橘類の果物、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどのイモ類に含まれます。



子供の成長を祝う七五三

3歳から7歳までは成長に伴って、病気になりやすい年齢であったため、子どもが無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、成長を祈る思いが込められています。
元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。



乳児の予定献立表 (月齢により異なります)			
月	ツナと人参のリゾット (米、ツナ(初期なし)、人参、粉チーズ・パセリ(初期なし)) スープ (白菜、チンゲン菜<ブイオン>) パナナの甘煮(バナナ)	木	鮭とかぶのミルクシチュー (鮭(初期カレイ)かぶ、粉ミルク<ブイオン>) スープ (キャベツ、まいたけ、コーン) おかゆ (米)
	煮込みうどん (うどん、玉ねぎ、さつまいも、しいたけ、チンゲン菜<しょうゆ>)		豆腐のトマト煮 (絹豆腐、トマト<ブイオン>) 鮭とかぶの刻み煮 (鮭、かぶ、かぶの葉<しょうゆ>) おかゆ (米)
火	りんごヨーグルト (りんご、ヨーグルト(初期なし))	金	野菜の味噌煮 (キャベツ、切干大根、ほうれん草<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)
	さつまいものおやき (さつまいも、人参) 煮浸し (高野豆腐、キャベツ、えのき) 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)、みずな) おかか和え (かつお節(初期なし)、ブロッコリー、人参) おかゆ (米)
水	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)	土	野菜の味噌煮 (キャベツ、切干大根、ほうれん草<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)
	豆腐の洋風煮 (絹豆腐、トマト、ブロッコリー<ぶいよん>) 野菜の炒め煮 (しめじ、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) 野菜の煮物 (しめじ、じゃがいも、白菜<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 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	488	16.9	13.8	207	2.2	146	0.25	0.37	25	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	578	19.6	17.4	166	2.1	170	0.27	0.31	30	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。

