



給食だより



令和7年1月8日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

新年明けましておめでとうございます

年末年始のお休みは、みなさんどうお過ごしになりましたか。

さて、早いもので今年度も残すところあと3か月となりました。聖ヶ丘保育園のお友達はたくさんの味覚に触れて日々成長してきたことと思います。調味方法や味付けの幅を広げながら、1つお兄さん・お姉さんになる準備中のお友達に食べられるもの・好きなものが、増えるきっかけとなる給食を目指していきたいと思ひます。

今年も園児が元気いっぱい遊ぶ姿の力になれる様、給食を作りたいと思ひますのでどうぞ宜しくお願いします。



風邪を予防する食事

寒くなると疲労がたまりがちになり、疲労した体は風邪をひきやすくなります。日頃の食生活に気をつけて風邪予防をしましょう！

① 風邪を予防する栄養素を含む食品をしっかりとりましょう！



たんぱく質

消耗した体力を回復させ、寒さに対する抵抗力を高める。

<肉 魚 卵 大豆製品 乳製品>

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つ

<緑黄色野菜 レバー うなぎ等>

ビタミンC

免疫力を高める

<野菜 いも類 果物等>

② 体を温める食べ物で免疫力を高めましょう！

体が温まると血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。特に冬野菜には体を温める働きがあるので毎日の料理に取り入れましょう！

乳児の予定献立表 (月齢により異なります) 1.3週→上段 2.4週→下段

月	1.3週→上段	2.4週→下段
月	あんかけ丼 (玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草、米) スープ (キャベツ、かぼちゃ<ブイヨン>) パナナヨーグルト(パナナ、ヨーグルト)	木 野菜のうま煮 (かぶ、かぶの葉、しらす) 清汁 (えのき、白菜、麩<しょうゆ>) おかゆ (米)
火	野菜の煮物 (かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ツナ) りんごとさつまいもの甘煮 (りんご、さつまいも)	金 豆腐のトマト煮 (絹豆腐、トマト<ブイヨン・ケチャップ>) 野菜の炒め物 (白菜、えのき、なすび<しょうゆ>) おかゆ (米)
水	野菜の和風煮 (みずな、大根、しいたけ<しょうゆ>) おかか煮 (しめじ、じゃがいも、人参、かつお節(初期なし) おかゆ (米) シチュー (さつまいも、人参、粉ミルク、鶏ささみ(初期なし)) 煮びたし (ほうれん草、しめじ<しょうゆ>) おかゆ (米)	土 魚と野菜の炒め物 (カレイ、ほうれん草、大根、人参<味噌>) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ) おかゆ (米) 煮魚 (鮭、みずな<味噌>) 煮びたし (キャベツ、まいたけ、ブロッコリー<しょうゆ>) おかゆ (米)
水	豆腐ハンバーグ (絹豆腐、鶏ミンチ(初期なし)) 含め煮 (小松菜、人参<味噌>) おかゆ (米) おやき (じゃがいも、チンゲン菜) 清汁 (玉ねぎ、人参、高野豆腐<しょうゆ>) おかゆ (米)	土 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 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	541	20.8	12.6	227	2.2	120	0.29	0.38	19	1.6
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	683	26.1	16.5	194	2.8	160	0.36	0.40	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。

