

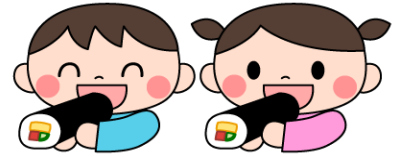


給食だより



令和7年1月31日
認定こども園
聖ヶ丘保育園舎
こども未来学舎

暦の上では「春」ですが、一年で一番寒いのが2月です。風邪やインフルエンザが流行するこの季節。外から帰ったらすぐに「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をしっかりととり、風邪に負けないように気をつけましょう。



2月2日は節分です

「福は内、鬼は外」とかいっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を使った様々な行事が行われます。

恵方巻きの由来

恵方巻きは、大正時代に大阪の商人が、節分の時期に漬けあがったお新香をのり巻きにし、商売繁盛を願って食べていたと言われていました。それが大阪を中心に全国へ広がっていきました。恵方巻きは、その年の恵方を向いて丸かじりすると、願いが叶うとされています。2025年の恵方は『西南西』です。

ノロウイルスに注意しましょう

冬はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。ノロウイルスは手や指のなどについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などでいねいに行います。加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱します。

乳児の予定献立表（月齢により異なります）2.4週目→下段 3.4週目→上段

月	かぼちゃのシチュー（かぼちゃ、玉ねぎ、ブロッコリー、粉ミルク<パイオン>）バナナの甘煮（バナナ） おかゆ（米）	木	魚と切干大根の煮物（鮭（初期カレイ）、切干大根、しめじ<味噌>） 清汁（チンゲン菜、人参） おかゆ（米）
月	野菜のおじや（キャベツ、人参、玉ねぎ、しらす、米<しょうゆ>） りんごとさつまいもの甘煮（りんご、さつまいも）	木	野菜の蒸し煮（さつまいも、人参） 清汁（えのき、玉ねぎ、白菜） おかゆ（米）
火	豆腐のおやき（絹豆腐、じゃがいも、人参<味噌>） 煮びたし（キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、<しょうゆ>） おかゆ（米）	金	煮魚（カレイ<しょうゆ>） ツナじゃが（ツナ、じゃがいも、大根） おかゆ（米）
火	ツナとチンゲン菜の炒め煮（ツナ、チンゲン菜） 含め煮（玉ねぎ、じゃがいも、人参<パイオン>） おかゆ（米）	金	煮魚（鮭（初期カレイ）） 野菜の煮物（大根、しいたけ、人参） おかゆ（米）
水	なすの含め煮（なすび、えのき、人参<パイオン>） おかか煮（かぶ、ほうれん草、かつお節（初期なし）） おかゆ（米）	土	野菜おじや
水	南瓜のおやき（かぼちゃ、鶏ミンチ（初期高野豆腐）） 野菜の和風煮（みずな、大根<味噌>） おかゆ（米）	土	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	483	18.2	13.3	219	2.4	136	0.26	0.42	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	564	21.3	16.6	187	2.3	154	0.28	0.39	25	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。