



令和7年4月5日
 認定こども園
 聖ヶ丘保育園
 こども未来学舎

入園・進級おめでとうございます。

寒さもすっかりとやわらぎ、桜のつぼみがふくらみ始めた今日この頃、満開の桜が待ち遠しいですね。今年度も給食室から見える元気いっぱいな子どもたちの姿をパワーに、食材の種類や味付けの幅を徐々に増やし、たくさんの味覚や食への興味を持ってもらえる給食にしていきたいと思います。今年度もどうぞよろしくお願いたします

●朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ご飯は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー原です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活のリズムを整える役割があります。

●朝食で体を温めよう

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。タンパク質の多い食べ物やエネルギーを出すためのご飯やパンをしっかりと組み合わせて食べることが大事です。朝ごはんをしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。

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	煮込みうどん(うどん、しめじ、玉ねぎ、人参、高野豆腐、かつお節(初期なし))<しょうゆ> りんごの甘煮(りんご)	木	豆腐の野菜あんかけ(絹豆腐、チンゲン菜<味噌>) スープ(まいたけ、キャベツ、人参<しょうゆ>)おかゆ(米)
	あんかけ丼(米、高野豆腐、キャベツ、しめじ、人参<味噌>) バナナ ヨーグルト(バナナ、ヨーグルト)		カレイのおろしあんかけ(カレイ、人参<しょうゆ>) 含め煮(さつまいも、玉ねぎ、しめじ<味噌>) おかゆ(米)
火	シチュー(鶏ささみ(初期なし)かぼちゃ、人参、玉ねぎ、粉ミルク<パイヨン>) 野菜煮(キャベツ、小松菜<しょうゆ>) おかゆ(米)	金	野菜の煮物(ブロッコリー、切干大根、玉ねぎ、しらす) かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) おかゆ(米)
	春野菜の煮物(じゃがいも、玉ねぎ、人参<しょうゆ>) 白和え風(絹豆腐、ほうれん草<味噌>) おかゆ(米)		おやき(じゃがいも、人参) 野菜の和風煮(鶏ミンチ(初期絹豆腐) 白菜、チンゲン菜<しょうゆ>) おかゆ(米)
水	ツナじゃが(ツナ(初期カレイ)、じゃがいも、人参<味噌>) 煮浸し(ほうれん草、玉ねぎ、えのき<しょうゆ>) おかゆ(米)	土	野菜おじや
	トマト煮(トマト、玉ねぎ、大根<パイヨン>) じゃがいものおかか煮(じゃがいも、人参、かつお節(初期しらす)) 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	472	17.9	12.4	212	2.2	135	0.27	0.40	21	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	540	21.1	14.6	192	2	152	0.29	0.37	24	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