



給食だより



令和7年6月2日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

本格的な梅雨の季節がやってきました。この時期ははじめじめとした天気が続くこともあり、気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。さらに食中毒は特に気をつけなくてはなりません。食中毒予防の基本は「手洗い」です。石けんを使ってきちんとした手洗いを、食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。



6月4日は虫歯予防デー

～よく噛んで食べよう～



よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。しっかりと食べものを噛まないと消化が不十分になり、胃に負担をかけます。

味わってよく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。しっかりかむということは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。

丈夫な歯をつくるカルシウム

丈夫な骨や歯を作るために、カルシウムはしっかりと取りたい栄養素です。牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、豆腐や納豆などの豆製品に多く含まれています。また、乳製品は、カルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。



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

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	トマトシチュー(トマト、玉ねぎ、かぼちゃ、粉ミルク <ブイヨン>)		木	煮魚(鮭(初期カレイ)、玉ねぎ、人参<味噌>)	
	りんごの甘煮(りんご) おかゆ(米)			煮びたし(大根、チンゲン菜<しょうゆ>) おかゆ(米)	
	野菜のあんかけ丼(米、ほうれん草、じゃがいも、しらす)			なすとツナの炒め煮(なすび、大根、ツナ(初期高野豆腐)	
	スープ(切干大根、人参<ブイヨン>)			煮びたし(白菜、しいたけ<しょうゆ>) おかゆ(米)	
火	野菜の和風煮(ほうれん草、しめじ、人参、かつお節(初期なし))		金	野菜のうま煮(じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらす)	
	含め煮(じゃがいも、白菜、高野豆腐<味噌>) おかゆ(米)			スープ(キャベツ、ブロッコリー、絹豆腐<しょうゆ>) おかゆ(米)	
	さつまいもシチュー(さつまいも、小松菜、人参、粉ミルク、鶏ささみ(初期しらす) <ブイヨン>) バナナの甘煮(バナナ) おかゆ(米)			魚と野菜の煮物(カレイ、チンゲン菜、しめじ)	
				かぼちゃの煮物(かぼちゃ) おかゆ(米)	
水	おやき(さつまいも、人参、鶏ミンチ(初期なし))		土	野菜おじや	
	きのこしらす煮(しらす、キャベツ、えのき) おかゆ(米)			調味料は後期食以降 に使用します	
	豆腐のトマト煮(絹豆腐、トマト、玉ねぎ、<ブイヨン>)				
	野菜の炒め煮(さほうれん草、人参、コーン<しょうゆ>) おかゆ(米)				

《 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	567	20.7	13.1	228	2.2	118	0.28	0.39	17	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	694	24.6	15.8	188	2.5	150	0.34	0.38	22	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