



給食だより



令和7年10月 1日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

園庭の木々の葉も色づき、朝も夜も冷たい風が吹いている今日この頃。虫たちの歌声も鳴り響き、秋の深まりを感じるようになりました。食欲の秋、運動の秋の到来です。活動量や食欲も増え、子どもたちが心身ともに成長する時期です。食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食をなくすチャンスです。今月も秋の食材をふんだんに使用した給食・おやつとしました。

《 健康の味方 食物繊維 》



不足すると

- ・便秘になりやすい
- ・動脈硬化になりやすい
- ・高血圧・糖尿病・高脂血症になりやすい

10月10日は 目の愛護デー



10月10日は、『目の愛護デー』でにちなんで、目に良いとされる多弁のを意識して取り入れると良いでしょう。ビタミンA、ビタミンC、アントシアニン、ルテインなどが目に良いとされる栄養素です。例えば人参、ほうれん草、うなぎ、ブルーベリー、ブロッコリーなどがあげられます。

食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。血糖の上昇を抑えたり、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、腸の運動を促進してスムーズな排便を促す、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響がたくさんあります。野菜やきのこ・果物・海藻に多く含まれています。秋の味覚は食物繊維の多い食材がたくさんあるので積極的に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） 上段：1.3.5週 下段：2.4週

月	野菜粥(米、小松菜、人参、しらす、じゃがいも) りんご甘煮(りんご)	木	野菜おやき(じゃがいも、人参) かぼちゃスープ(かぼちゃ、えのき、ツナ(初期なし) おかゆ(米))
	あんかけ丼(米、しめじ、じゃがいも、人参、鶏ささみ(初期はしらす)<しょうゆ>) スープ(玉ねぎ、トマト、ブロッコリー<パイヨン>)		野菜のうま煮(しいたけ、人参、高野豆腐、かつお節(初期なし)) すまし汁(ほうれん草、切干大根、玉ねぎ<しょうゆ>) おかゆ(米)
火	煮魚(カレイ、チンゲン菜、えのき) 野菜の煮物(じゃがいも、かぶ<しょうゆ>) おかゆ(米)	金	さつまいもシチュー(さつまいも、人参、ブロッコリー、粉ミルク<パイヨン>) 野菜の炒め煮(キャベツ、しめじ、みずな、鶏ミンチ(初期高野豆腐) おかゆ(米))
	豆腐のおやき(絹豆腐、さつまいも) 煮びたし(白菜、玉ねぎ、しいたけ<しょうゆ>) おかゆ(米)		煮魚(鮭(初期カレイ)まいたけ、人参) 野菜の和風煮(チンゲン菜、じゃがいも、かぶ<しょうゆ>) おかゆ(米)
水	豆腐と野菜のうま煮(絹豆腐、ほうれん草、人参<しょうゆ>)	土	野菜おじや
	おかか和え風(かつお節(初期なし)まいたけ、水菜、大根) おかゆ(米) ツナシチュー(ツナ(初期なし)人参、玉ねぎ、しめじ、粉ミルク) さつまいもの甘煮(さつまいも) 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	507	18.5	14.8	226	2	119	0.30	0.40	23	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	596	21.0	18.5	181	2.2	149	0.36	0.36	28	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