



給食だより

令和7年11月1日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎



日が沈むのが日に日に早くなり、木枯らしの吹く季節になりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪を引きやすくなります。風邪を引かないためには、疲れない体をつくるのが大切です。栄養をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

風邪予防にバランスのよい食事を



風邪の原因は寒さや冷えではなく、鼻やのどからウイルスが入ることから起こることがほとんどです。ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラルを十分にとりバランスのよい食事が大切です。

☆ビタミンA・・・のどや鼻などの免疫を保護します

ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなどに含まれています

☆ビタミンC・・・ウイルスに対する免疫力を高めます

イチゴ、柿、みかんなどの柑橘類やブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなどのイモ類などに含まれています

☆体の芯から温まる食事にしましょう

大根、かぶ、ねぎ・・・など冬野菜は体を温めます。たんぱく質やビタミン類などバランスよく摂りましょう



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	木	金	土
1	ツナと人参のリゾット（米、ツナ(初期なし)人参、粉チーズ・パセリ(初期なし)） スープ（白菜、チンゲン菜＜パイオン＞）バナナの甘煮(バナナ)	鮭とかぶのミルクシチュー（鮭(初期カレイ)かぶ、粉ミルク＜パイオン＞） スープ（玉ねぎ、まいたけ、コーン）おかゆ（米）	豆腐のトマト煮（絹豆腐、トマト＜パイオン＞） 麩とかぶの刻み煮（麩、かぶ、かぶの葉＜しょうゆ＞）おかゆ（米）
2	煮込みうどん（うどん、玉ねぎ、さつまいも、しいたけ、チンゲン菜＜しょうゆ＞） りんごヨーグルト（りんご、ヨーグルト(初期なし)）	野菜の味噌煮（キャベツ、切干大根、ほうれん草＜味噌＞） かぼちゃと鶏団子の煮物（かぼちゃ、鶏ミンチ(初期しらす)）おかゆ（米） じゃがいもとしらすの煮物（じゃがいも、しらす、人参） 具だくさんスープ(玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜＜パイオン＞) おかゆ（米）	じゃがいもとツナのおやき（じゃがいも、ツナ(初期なし)、みずな） おかか和え（かつお節(初期なし)、ブロッコリー、人参）おかゆ（米）
3	さつまいものおやき（さつまいも、人参） 煮浸し（高野豆腐、みずな、えのき） おかゆ（米）	野菜の味噌煮（キャベツ、切干大根、ほうれん草＜味噌＞） かぼちゃと鶏団子の煮物（かぼちゃ、鶏ミンチ(初期しらす)）おかゆ（米） じゃがいもとしらすの煮物（じゃがいも、しらす、人参） 具だくさんスープ(玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜＜パイオン＞) おかゆ（米）	野菜おじや 野菜おじや
4	豆腐の洋風煮（絹豆腐、トマト、ブロッコリー＜ぶいよん＞） 野菜の炒め煮（しめじ、じゃがいも＜味噌＞） おかゆ（米） 魚の野菜あんかけ（カレイ、玉ねぎ、人参） 菜の煮物（しめじ、小松菜、大根＜しょうゆ＞） おかゆ（米）	野菜おじや 野菜おじや	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	461	17.2～21.0	12.0～14.6	2.1	186	0.25	0.27	20	1.5未満
	給与量	487	17.8	13.0	2.18	130	0.27	0.40	23	1.7
幼 児	基準量	572	20.7～25.3	14.3～17.5	2.5	216	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	532	19.5	14.4	1.67	145	0.28	0.32	27	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