



# 給食だよ!

今年も残すところあと1か月となりました。長いようで短かった1年。みなさんは元気に過ごすことができたでしょうか。いよいよ寒さも本番です。朝晩が冷え込み空気も乾燥してくるので、風邪を引きやすくなります。今年最後も元気に過ごせるように「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけ元気に過ごしましょう。

## 12月22日は冬至

冬至は1年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を過ぎると昼間が長くなることから、太陽の力がよみがえる日と考えられています。冬至にはなんきん(かぼちゃ)やれんこんなどの「ん=運」のつく食べ物を食べたり、ゆず湯に入ったりする習わしがあります。



## 旬の果物 みかん

みかんは柑橘類の中でも皮がやわらかく、手で簡単にむいて食べられる果物です。ビタミンCが多く、薄皮にも食物繊維が含まれているので、一緒に食べるようしましょう。



乳児の予定献立表（月齢により異なります）上、1.3週 下2.4週

月	野菜粥（米、白菜、しめじ(初期なし)、さつまいも、人参<しょうゆ>） バナナヨーグルト(バナナ、ヨーグルト(初期なし))	木	ポテトサラダ（じゃがいも、人参、しらす、コーン） スープ（チンゲン菜、玉ねぎ<ブイヨン>） おかゆ（米）	
	あんかけ丼（米、白菜、えのき(初期なし)、人参、かつお節(初期なし)<しょうゆ>） りんごの甘煮（りんご） スープ(かぼちゃ、玉ねぎ)		大根と鮭の煮物（大根、鮭(初期カレイ)） 白和え風（絹豆腐、なす、しめじ(初期なし)） おかゆ（米）	
火	煮魚（カレイ、キャベツ） 野菜の煮物（ほうれん草、玉ねぎ、人参<しょうゆ>） おかゆ（米） ころころハンバーグ(鶏ミンチ(初期なし)キャベツ、麩、粉ミルク<しょうゆ>) スープ（さつまいも、しめじ(初期なし)、玉ねぎ<ブイヨン>） おかゆ（米）	金	さつまいものシチュー（さつまいも、玉ねぎ、パセリ(初期なし)粉ミルク<ブイヨン>） かぶと高野豆腐の煮物（かぶ、高野豆腐、水菜） おかゆ（米） ツナと野菜の和え物（ツナ、ほうれん草、コーン） 煮びたし（キャベツ、かぶ、人参<しょうゆ>） おかゆ（米）	
	大根とツナのうま煮（大根、ツナ(初期なし)） 煮浸し(チンゲン菜、玉ねぎ、えのき(初期なし)<しょうゆ>) おかゆ（米） 野菜の和風煮（人参、さつまいも、チンゲン菜、しらす） バナナの甘煮（バナナ） おかゆ（米）		野菜おじや 野菜おじや	
水	調味料は後期食以降 に使用します			
	(g)			



《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 ( $\mu\text{g}$ RE)	B <sub>1</sub> (mg)	B <sub>2</sub> (mg)	C (mg)	
乳児	基準量	478	17.2~21.0	12.0~14.6	211	2.3	186	0.25	0.27	20
	給与量	506	18.6	14.4	218	2.7	134	0.28	0.41	23
幼児	基準量	572	20.7~25.3	14.3~17.5	256	2.5	216	0.31	0.36	22
	給与量	571	20.5	17.0	178	2.1	161	0.31	0.35	28
1.8未満										2.2

☆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