



1月の給食だより



令和8年1月8日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

新年明けましておめでとうございます。年末年始のお休みは、みなさんどうお過ごしになりましたか。さて、早いもので今年度も残すところあと3か月となりました。聖ヶ丘保育園のお友達はたくさんの味覚に触れて日々成長してきたことと思います。調味方法や味付けの幅を広げながら、1つお兄さん・お姉さんになる準備中のお友達に食べられるもの・好きなものが、増えるきっかけとなる給食を目指していきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



旬の野菜「白菜」



・栄養

淡色野菜は栄養価が低いと思われがちですが、白菜にはさまざまなビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。

・選び方

丸ごと買う場合は、持ったときにズシリと重いものを選ぶとよいです。また、葉先までかたく巻きがしっかりしていて、上部を押すと弾力があるもの、底面の切り口は白く新鮮なものがいいでしょう。

・保存方法

新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存しましょう。丸ごとなら、冬場は3~4週間は長持ちします。

七草粥

1月7日に保育園では、七草粥を食べます。本来、七草粥の由来には様々な言い伝えがあります。「お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる」青菜を食すことによって、「冬場に不足しがちなビタミンを摂取する」といった意味があります。



乳児の予定献立表（月齢により異なります）1.3.5週→上段 2.4週→下段

月	あんかけ丼（玉ねぎ、人参、コーン、小松菜、米） スープ（キャベツ、じゃがいも<ブイヨン>） パナナヨーグルト（パナナ、ヨーグルト）	木	野菜のうま煮（かぶ、かぶの葉、しらす） 清汁（えのき、チンゲン菜、麸<しょうゆ>） おかゆ（米）
	野菜の煮物（じゃがいも、人参、玉ねぎ、鶏ささみ（初期なし） りんごとさつまいもの甘煮（りんご、さつまいも）		豆腐のトマト煮（絹豆腐、トマト<ブイヨン>・ケチャップ） 野菜の炒め物（小松菜、えのき（初期なし）、なすび<しょうゆ>） おかゆ（米）
	野菜の和風煮（ほうれん草、さつまいも<しょうゆ>） おかか煮（玉ねぎ、人参、しめじ・かつお節（初期なし） おかゆ（米）		魚と野菜の炒め物（カレイ、小松菜、大根、人参） かぼちゃの煮物（かぼちゃ） おかゆ（米）
火	シチュー（さつまいも、人参、粉ミルク、ツナ（初期カレイ）） 煮びたし（キャベツ、しめじ（初期なし）、コーン<ブイヨン>） おかゆ（米）	金	煮魚（鮭、みずな） 煮びたし（キャベツ、まいたけ（初期なし）、ブロッコリー<しょうゆ>） おかゆ（米）
	豆腐ハンバーグ（絹豆腐、鶏ミンチ（初期なし）） 含め煮（白菜、人参<味噌>） おかゆ（米）		野菜おじや
	おやき（じゃがいも、ほうれん草） 清汁（しいたけ（初期なし）、人参、高野豆腐<しょうゆ>） 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	488	17.7	14.2	208	2.9	147	0.29	0.41	20 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	559	20.4	17.4	166	2.3	167	0.32	0.35	23 1.9

☆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。