



令和2年4月6日
 社会福祉法人たつみ会
 認定こども園
 柱本保育園
 こども未来学舎

ごにゅうえん ごしんきゅう おめでとうございます

寒さもすっかりやわらぎ、桜舞う4月。園ではお子さまと食との出会いを大切に「友達と一緒に食べる楽しさを味わい、愛情や思いやりを育てる」という食育計画のもと、成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、季節感のある旬の食材も取り入れ、いろいろな食べ物の味に慣れ“素材の美味しさ 食事の楽しさ”を感じられるようになって欲しいと思っています。

1年間、どうぞよろしくお願い致します。



★「遊び食べ」は子ども達にとって大切な成長ステップ★



離乳食をはじめてしばらく経つと、食べ物を手でぐちゃぐちゃと混ぜてみたり、床に落としてみたり、スプーンでお皿を叩いてみたり…そんな「遊び食べ」とよばれる行動がみられるようになってきます。子どもにとってそれらの行動は好奇心に基づく探索行動の一環であり、目の前の食べ物や食器に興味を抱き、五感をフルに使って、全身でさまざまなことを学び、「触ってみたら熱かった」「やわらかい感触だった」という体験を通して、おもちゃ・食器・食べ物の分類ができます。

子どもの発達には大きな個人差があり、「できる」「できない」の線引きを年齢などで単純に区切ることができませんが、成長のステップをのぼっていったその先には必ず遊び食べを卒業する日が待っています。温かい眼差しを持って、お子さまの食と向き合っていきましょう。

食物アレルギーへの対応について

食品の除去は、医師の診断・指示のもとに行っております。医師に診断書指示書を書いてもらい園までご提出ください。医師の指示で食品の除去が必要でなくなった場合、除去食の解除をまずご家庭で行っていただき、その結果を確認した上で園で解除を行います。引き続き除去が必要かどうかの診断を年に一度、お願いしています。

保育園での1人あたりの給与栄養目標量

区分		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				食物セイン
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
乳児	基準量	475	19.5	13.5	68.9	591	456	220	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	17	3.6
	給与量	480	21.1	10.4	75.7	629	963	325	1.9	1.6	123	0.3	0.53	25	3.3
幼児	基準量	520	21.5	15	74.8	630	497	240	2.4	1.6未満	220	0.28	0.32	18	4.4
	給与量	484	20.1	12	74	655	893	222	2.1	1.7	151	0.32	0.39	29	4.1

4月の給食献立表

月	◎カレーライス(牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、エリンギ、生姜、にんにく、大豆、スナッブえんどう、米、きび、黒米、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、パイコン、菜種油)	スコーン・ミルク (小麦粉、BP、バター、スキムミルク、いちごジャム)
	◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、バナナ、みかん缶、パイン缶、砂糖)	
	◎ハヤシライス(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、えんどう豆、エリンギ、セロリ、米、きび、緑豆、トマト缶、ハヤシルウ、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、パイコン、菜種油)	和風ごまケーキ・ミルク (米粉、ごま、おから、卵)
	◎大根サラダ(大根、人参、豆苗、昆布、ごま、切干大根、塩、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎果物	
火	◎炊き込みご飯(米、きび、ごぼう、人参、こんにゃく、油揚げ、酒、しょうゆ、かつおだし、みりん) ◎煮びたし(小松菜、しめじ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし)	みたらし団子・ミルク (白玉粉・豆腐・おから)
	◎焼魚(鮭、塩) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん) ◎かきたま汁(卵、豆腐、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	
	◎魚のサクサク焼(白身魚、粉チーズ、生姜、スナッブエンドウ、パン粉、酒、菜種油) ◎ミモザサラダ(キャベツ、ひじき、卵、マヨレ、ケチャップ、砂糖、米酢、レモン果汁)	白玉団子の小倉あん・ミルク (白玉粉、豆腐、おから、小豆)
	◎コーンスープ(クリームコーン、白菜、さつまいも、えのきだけ、パセリ、豆乳、生クリーム、塩、コンソメ) ◎果物 ◎白飯	
水	◎回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、白葱、にんにく、生姜、人参、厚揚げ、木くらげ、たけのこ、鶏ガラだし、こじみそ、砂糖、しょうゆ、菜種油)	じゃが芋のおやき・ミルク (じゃが芋、青のり、焼きのり)
	◎ナムル(ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま、しょうゆ、砂糖、米酢、ごま油) ◎果物 ◎白飯	
	◎鶏肉とじゃが芋の煮物(鶏肉、じゃが芋、人参、ごぼう、れんこん、竹輪、こんにゃく、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、菜種油)	バナナクッキー・ミルク (小麦粉、バナナ、バター、アーモンドスライス)
	◎磯香和え(小松菜、のり、しめじ、砂糖、しょうゆ、ごま) ◎果物 ◎ゆで卵 ◎白飯	
木	◎和風ハンバーグ(合ひき肉、玉ねぎ、生姜、卵、高野豆腐、豆腐、ひじき、ブロッコリー、しょうゆ、酒、砂糖、かつおだし、片栗粉、菜種油) ◎白飯	おはぎ・ミルク (米、もち米、小豆、きな粉)
	◎人参マリネ(人参、じゃが芋、玉ねぎ、レーズン、菜種油、米酢、砂糖、塩) ◎清汁(大根、三つ葉、わかめ、えのきだけ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒)	
	◎筍ごはん(筍、米、油揚げ、人参、しょうゆ、酒、塩、かつおだし) ◎ごま酢和え(もやし、人参、豆苗、こんぶ、ごま、砂糖、米酢、しょうゆ、かつおだし) ◎煮豆(金時豆、砂糖)	マシュマロヨーグルト (ヨーグルト、マシュマロ、みかん缶、パイン缶)
	◎千草焼(卵、鶏ひき肉、おから、切干大根、青葱、干椎茸、長葱、スキムミルク、かつおだし、塩、砂糖) ◎若竹汁(わかめ、筍、三つ葉、かつお昆布だし、しょうゆ)	
金	◎鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、塩こうじ、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、米油) ◎空豆 ◎白飯 ◎果物	ナポリタン・ミルク (スパゲティ、豚肉、エリンギ、アスパラガス、玉ねぎ)
	◎白和え(豆腐、春葱、ひじき、こんにゃく、ごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、青ねぎ、白菜、かつお昆布だし、こじみそ)	
	◎豚カツマトソース(豚肉、生姜、アスパラガス、トマト缶、玉ねぎ、砂糖、小麦粉、パン粉、ケチャップ、米油) ◎清汁(豆腐、人参、舞茸、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒)	きらきらゼリー・ミルク (人参、オレンジジュース、寒天)
◎コールスローサラダ(キャベツ、人参、レーズン、昆布、ヨーグルト、マヨレ、レモン果汁、米酢、砂糖、塩) ◎白飯		
土	お弁当 / パン、ヨーグルト(またはゼリー) / 焼きそば、スープ	菓子

～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	コロコロ煮(高野豆腐、じゃが芋、ブロッコリー)	木	豆腐のすり流し(豆腐、ブロッコリー、じゃが芋)
	さつまいもの甘煮(バナナ、さつまいも、人参) 白粥		紅白煮(大根、人参) 白粥
火	じゃが芋のトマト煮(高野豆腐、じゃが芋、トマト)	金	ふわふわ煮(麩、南瓜、人参)
	ブロッコリーのみぞれあん(大根、ブロッコリー) 白粥		じゃが芋のあおさあん(胡瓜、じゃが芋、青のり) 白粥
	白身魚のふわとろ煮(白身魚、人参、長芋)		ささ身のパンプキンソース(ささ身、南瓜、人参)
	きんとんの青菜煮(小松菜、さつまいも) 白粥		くたくた煮(白菜、さつまいも) 白粥
水	白身魚のクリーム煮(白身魚、キャベツ、クリームコーン)	土	水炊き風(豆腐、キャベツ、人参)
	やわらか煮(白菜、南瓜、人参) 白粥		じゃがコロ和え(ほうれん草、じゃが芋) 白粥
	麩の春野菜煮(麩、キャベツ、人参)		
	煮びたし(ほうれん草、じゃが芋) 白粥		お弁当 / パン粥(またはおじゃ)
土	ささ身のキャロットソース(ささ身、じゃが芋、人参)		
	スイートポテト(小松菜、さつまいも、バナナ) 白粥		

☆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。