



8月の給食だよ

令和2年7月31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

雲ひとつない青空と共に、夏がやってきました。田んぼの稲も青々と大きく太く伸び、子どもたちは「もっと大きくなあれ」と願いを込めて、毎日、稲の様子を観察しています。

トマト・胡瓜・オクラ・ゴーヤ・三尺豆・さつま芋、パパイヤを育てています。水やりをしながら、野菜の成長に一喜一憂する子どもたちを見て、我々職員は一人一人の成長を感じ、これからも草木のように「心の根っこ」を張りめぐらせ、強くたくましく育ち、自分なりの実りを実現して欲しいと願っています。登園自粛が明け、「新しい生活様式」を取り入れた園生活。以前の生活リズムを取り戻すのに時間がかかるのではと心配していましたが、笑顔あふれる子どもの姿が戻ってきました。

これからも新しい生活様式を食育活動に取り入れ、子どもたちがいきいき・きらきらと過ごせるように進めていきます。

★新しい生活様式を取り入れた給食★

これまで職員は子どもと同じ机で給食を食べ「おいしい」と共感したり、食材や調理法に関する話をしたりすることで「食べることの楽しさ」を伝え、食具の使い方や噛むことの大切さを伝えるなど、「食」の基本を育む重要な時間でした。しかし、新しい生活様式では、「対面ではなく横並びで座ろう」「食事に集中、おしゃべりは控えめに」とあります。黙々と食べていると、食事の楽しさが失われ、苦手な物に挑戦しようという気持ちも湧きにくくなるのが懸念されています。

今は子どもの命を守ることが最優先と考え、食事中、職員はフェイスガードを装備し一人一人と向きあいながら、子どもの食べを見守り、ゆったりとした時間の中で食事が摂れるようにしています。ご家庭でも引き続き、お子さまの食と向き合っていきましょう。



☆保育園での1人あたりの給与栄養量

☆エネルギー比率

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	カリウム (mg)	鉄 (g)	食塩相当量 (g)	ビタミン				目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%	
											A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)					
乳児	目標量	463	18.5	12.9	68.3	64.6	3.7	213	426	2.3	1.5未満	188	0.25	0.28	18	乳児	16.0%	17.0%	67.0%
	給与量	466	19.1	8.9	77.4	74	3.4	322	889	1.7	1.7	135	0.25	0.51	22				
幼児	目標量	574	23.0	16.0	84.6	80.0	4.6	259	474	2.4	1.8未満	204	0.31	0.36	18	幼児	15.0%	18.0%	67.0%
	給与量	485	18.9	9.8	80.4	76.3	4.1	262	875	2	1.9	171	0.27	0.44	27				

☆食品群別給与量

食品群	穀類	いも類	甘味類	豆類	種実類	緑黄色野菜	その他の野菜	果実類	きのこ類	藻類	魚介類	肉類	卵類	乳類	植物性油脂	動物性油脂	
乳児	目標量(g)	40	20	4	15	1	40	30	30	2	1	12	10	8	180	2	1
	給与量(g)	47.6	10.2	7.3	8.6	0.5	25.9	38.5	26	5.9	0.4	8.3	15	6.2	34.8	1.1	0.3
幼児	目標量(g)	55	25	5	20	2	50	40	40	3	2	15	12	10	150	3	1
	給与量(g)	57.2	12.8	7.9	11.1	0.6	32.7	48.1	36.7	7.4	0.6	10.4	18.7	7.7	31	1.3	0.4





8月の給食献立表

月	◎ハヤシライス(牛肉、人参、玉ねぎ、南瓜、茄子、セロリ、にんにく、生姜、金時豆、エリンギ、とうもろこし、トマト缶、米、緑豆、きび、ハヤシルウ、ウスターソース、ケチャップ・ブイオン、こめ油)	お好み焼き・ミルク (小麦粉、キャベツ、卵、竹輪、アミエビ)
	◎フルーツヨーグルト(黄桃缶、白桃缶、スキムミルク、ブルーベリー、砂糖)	
	◎コーン炒飯(ポークビッツ、玉ねぎ、人参、とうもろこし、本しめじ、ピーマン、大豆、米、きび、コンソメ、ブイオン、しょうゆ、塩、こめ油) ◎ミネストローネ(人参、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、コンソメ、砂糖、トマトケチャップ) ◎果物	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ、ヨーグルト・果物缶・ブルーベリー)
火	◎鶏肉の梅焼き(鶏肉、生姜、梅干し、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、塩こうじ) ◎磯香和え(ほうれん草、モロヘイヤ、しめじ、のり、しょうゆ、さとう、みりん)	わらびもち・ミルク (わらびもち粉・きな粉・砂糖・塩)
	◎たたきごぼう(ごぼう、ごま) ◎みそ汁(じゃが芋、厚揚げ、舞茸、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	
	◎ちらし寿司(かんぴょう、干椎茸、れんこん、人参、さやいんげん、ちりめんじゃこ、卵、のり、米、ごま、砂糖、塩、米酢、しょうゆ、こめ油) ◎そうめん汁(小松菜、そうめん、かまぼこ、人参、油揚げ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	蒸ししょうかん・ミルク (小豆、さつま芋、上新粉、片栗粉)
水	◎変わりちらし寿司(油揚げ、小松菜、人参、干椎茸、ちりめんじゃこ、かんぴょう、大葉、卵、のり、ごま、米、米酢、砂糖、塩、しょうゆ、こめ油)	じゃが揚げもち・ミルク (じゃが芋、上新粉、青のり)
	◎清汁(豆腐、えのきだけ、オクラ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒) ◎果物	
	◎焼肉サラダ(牛肉、青葱、椎茸、玉ねぎ、生姜、にんにく、大葉、セロリ、きゃべつ、みょうが、ごま、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、こめ油) ◎白飯 ◎みそ汁(厚揚げ、ごぼう、人参、青葱、わかめ、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎茄子のお浸し(茄子、生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま) ◎甘煮(さつま芋、砂糖、しょうゆ)	南瓜ケーキ・ミルク (南瓜・上新粉・おから・卵・バター)
木	◎茄子のしぎ焼き(茄子、豚肉、竹輪、青葱、人参、じゃが芋、生姜、ピーマン、ごま、酒、しょうゆ、さとう、赤みそ、片栗粉、ごま油、こめ油) ◎白飯	豆乳ももゼリー・ミルク (豆乳、桃缶、桃ジュース、寒天)
	◎含め煮(高野豆腐、人参、かつお昆布だし、砂糖、しょうゆ、塩) ◎清汁(わかめ、三つ葉、冬瓜、椎茸、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	
	◎夏野菜のオムレツ(卵、玉ねぎ、ズッキーニ、じゃが芋、おから、合ひき肉、ピーマン、チーズ、鶏ガラだし、塩、ケチャップ、こめ油) ◎白飯 ◎根菜サラダ(ごぼう、切干大根、れんこん、ひじき、絹さや、人参、ごま、スキムミルク、マヨレ、米酢、砂糖) ◎スープ(モロヘイヤ、人参、エリンギ、冬瓜、コンソメ、塩、しょうゆ)	カレービーフン(ビーフン、ニラ、豚肉、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、人参、カレー粉)
金	◎白身魚のサルサソース(白身魚、生姜、トマト、胡瓜、玉ねぎ、片栗粉、米酢、砂糖、しょうゆ、レモン果汁、かつお昆布だし、こめ油) ◎白飯	磯かるかん・ミルク (長芋、上新粉・小豆・青のり)
	◎ひじき煮(ひじき、人参、れんこん、大豆、枝豆、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、さつま芋、小松菜、人参、ずいき、かつお昆布だし、こうじみそ)	
	◎白身魚のマリネ(白身魚、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、胡瓜、生姜、上新粉、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし、酒、片栗粉、こめ油) ◎煮物(南瓜、モロッコ豆、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎かきたま汁(卵、豆腐、大根、ほうれん草、えのきだけ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒) ◎白飯	五平餅・ミルク (うるち米、もち米、青のり、生姜)
土	お弁当 / パン、ヨーグルト(またはゼリー) / 他人丼、果物	菓子

☆やむを得ずメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	夏野菜のトマト煮(トマト、麩、南瓜) ほくほく煮(じゃが芋、ほうれん草) 白粥	木	高野豆腐のやわらか煮(じゃが芋、人参、高野豆腐) スープ煮(冬瓜、チンゲン菜) 白粥
	ささ身の和だし煮(ささ身、じゃが芋、チンゲン菜) ラトウイユ煮(トマト、茄子、南瓜) 白粥		高野豆腐のふわふわ煮(高野豆腐、茄子、人参) 冬瓜スープ(冬瓜、ほうれん草) 白粥
火	青菜のしらす和え(しらす干し、小松菜、れんこん) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥	金	豆腐のみぞれあん(豆腐、大根、ほうれん草) 含め煮(南瓜、胡瓜) 白粥
	麩のふわとろ煮(麩、人参、さつま芋) ころころ和え(ほうれん草、じゃが芋) 白粥		白身魚のトマトソース(白身魚、トマト、胡瓜) 芋煮(さつま芋、小松菜) 白粥
水	ささ身のとろとろ煮(きゃべつ、茄子、ささ身) ポテトサラダ(じゃが芋、南瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	水炊き風(豆腐、小松菜、白菜) パンプキンサラダ(じゃが芋、南瓜) 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