



令和2年9月1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

梅雨明けの便りが届き、本格的な夏を迎えた八月、塩漬けにした梅を土用の期間、天日干しを行いました。夏の土用の期間は一年の中で、最も日差しが強く、晴天続きの多い時期です。この天日干しの工程を「土用干し」と呼び、梅を干すことで、水分が抜け腐りにくくなるため、保存性が高まり梅に含まれる「エチレン」は紫外線に当たると梅干しを柔らかく仕上げ、旨味が増し、殺菌効果やカビの繁殖を防ぐ効果があります。園では密閉容器に入れ冷蔵庫で保存し、給食に使用します。土用の期間中、着物、衣類、書籍、梅、田んぼなど色々なものを干します。園では、子どもたちが田植えをした田んぼの水を抜いて土にヒビが入るまで乾かしました。田んぼの土用干しは稲穂の根が成長しやすくなり、元気な根が張って丈夫な稲が育ち、豊かな実りになると言われています。子どもたちは今から米の収穫を楽しみにしています。

★丸飲み、吸い食べ、飲み込めない★

厚生労働省が実施している「乳幼児栄養調査」で子どもの食事で困っていることは？この回答の中に「丸飲み、吸い食べ、飲み込めない」といった食事の悩みがあります。乳幼児は同じ年齢であっても、月齢・発達段階・家庭での経験の違いでずいぶん個人差があり、離乳中期（咀嚼練習期以降）は噛めたことを褒め「カミカミ上手」「カリカリ音がしているね」と噛んでいることを意識させることが大切です。また、奥歯が生えていても口唇の閉じや舌の動きが弱いと、繰り返し噛み砕いたり、唾液と混ぜてドロリとした食塊を作って飲み込むことが困難です。園では軟らかいもの（じゃが芋や人参）噛み切りやすいもの（胡瓜や大根）を主な食材とし、肉や魚は煮魚やとろみをつけて調理をしています。食べる喜びを1人1人が感じてもらえるよう願っています。



☆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	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カルシウム	カリウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	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	17	乳児	17.0%	18.0%	65.0%
	給与量	466	19.7	9.2	76	71	5	326	957	2.1	1.6	133	0.24	0.52	18				
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	17.0%	19.0%	64.0%
	給与量	488	20.4	10.1	78.8	74.3	4.5	267	962	2.4	1.7	175	0.26	0.45	22				

☆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)	43.2	17.8	8	13.2	0.4	25.4	51.3	6.7	3.5	2.5	6	14.3	12.1	23.3	1.1	0.9
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)	56	22.3	8.8	16.6	0.6	32.1	64.2	9.3	4.4	1.2	7.5	18	18.7	16.6	1.4	1.1





9月の給食献立表

月	◎キーマカレー(牛ひき肉・玉ねぎ・南瓜・人参・セロリ・茄子・にんにく・生姜・エリンギ・大豆・トマト缶・米・きび・緑豆・カレールウ・ウスターソース・パイヨン・カレー粉・塩・こめ油)	ぶどうゼリー・ミルク (ぶどう・寒天・ぶどうジュース)
	◎わかめスープ(わかめ・麩・干椎茸・青葱・ごま・鶏ガラだし・しょうゆ・塩) ◎ゆで卵(卵)	
	◎三色丼(米・きび・緑豆・鶏ひき肉・高野豆腐・生姜・卵・ほうれん草・砂糖・しょうゆ・ごま・こめ油) ◎どんがめ汁(茄子・人参・なめこ・青葱・ごま・かつお昆布だし・こじみそ) ◎果物	豆乳くずもち・ミルク (豆乳・わらびもち粉・きな粉)
火	◎鶏のサルサソース(鶏肉・生姜・にんにく・トマト・胡瓜・玉ねぎ・米酢・砂糖・しょうゆ・レモン果汁・かつおだし・片栗粉・こめ油) ◎白飯	ナポリタン (スパゲティ・豚肉・エリンギ・ピーマン・玉ねぎ)
	◎和風サラダ(ほうれん草・しめじ・モロヘイヤ・とうもろこし・ごま・砂糖・マヨレ・しょうゆ) ◎スープ(人参・冬瓜・豆腐・豆苗・コンソメ・しょうゆ・塩)	
	◎スペイン風オムレツ(卵・ポークビッツ・じゃが芋・玉ねぎ・おから・ピーマン・トマト・豆乳・コンソメ・ケチャップ) ◎白飯 ◎ごぼうサラダ(ごぼう・切干大根・豆苗・鶏ささみ・人参・ひじき・マヨレ・スキムミルク・ごま・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎スープ((キャベツ・人参・冬瓜・パセリ・しょうゆ・コンソメ)	南瓜まんじゅう・ミルク (南瓜・上新粉・長芋・BP)
水	◎トマト肉じゃが(豚肉・トマト・じゃが芋・玉ねぎ・モロッコ豆・生姜・エリンギ・砂糖・しょうゆ・酒・こめ油) ◎ゆで卵(卵)	水ようかん・ミルク (小豆・寒天)
	◎酢の物(胡瓜・ちりめんじゃこ・大豆・もずく・砂糖・米酢・しょうゆ・かつおだし・ごま) ◎大根めし(米・きび・大根・小松菜・アミエビ・しょうゆ)	
	◎高野豆腐の五目煮(高野豆腐・人参・里芋・豚肉・玉ねぎ・れんこん・さやいんげん・こんにやく・かつお昆布だし・砂糖・みりん・片栗粉・こめ油) ◎おかか和え(小松菜・しめじ・かつお節・しょうゆ・砂糖) ◎ゆで卵 ◎ひじきご飯(米・きび・ひじき・ちりめんじゃこ・アミエビ・ごま・人参・米酢・砂糖・塩・しょうゆ)	いちじくケーキ・ミルク (小麦粉・いちじく・おから・卵・ヨーグルト)
木	◎チンジャオロース(牛肉・ピーマン・ごぼう・パプリカ・筍・豆もやし・生姜・にんにく・しょうゆ・砂糖・酒・鶏がらだし・片栗粉・こめ油) ◎白飯	人参ケーキ・ミルク (小麦粉・人参・おから・卵・牛乳)
	◎高野豆腐の煮物(高野豆腐・人参・かつおだし・砂糖・しょうゆ・みりん・塩) ◎スープ(チンゲン菜・卵・えのきだけ・鶏がらだし・塩・しょうゆ)	
	◎白身魚の甘酢煮(白身魚・生姜・上新粉・酒・しょうゆ・砂糖・米酢・みりん・片栗粉) ◎煮びたし(小松菜・人参・油揚げ・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎煮豆(金時豆・砂糖) ◎みそ汁(さつま芋・人参・ずいき・舞茸・青葱・かつお昆布だし・こじみそ) ◎白飯	カルピスゼリー・ミルク (カルピス・寒天・果物缶)
金	◎白身魚の磯辺揚げ(白身魚・生姜・青のり・塩・酒・しょうゆ・小麦粉・こめ油) ◎茄子のお浸し(茄子・生姜・しょうゆ・みりん・砂糖・こめ油)	じゃがコーン・ミルク (じゃが芋・とうもろこし・バター・片栗粉)
	◎さつま芋の甘煮(さつま芋・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎みそ汁(豆腐・人参・椎茸・ほうれん草・かつお昆布だし・こじみそ) ◎白飯	
	◎南瓜コロッケ(じゃが芋・南瓜・玉ねぎ・おから・合ひき肉・小麦粉・パン粉・ピーフコンソメ・塩・砂糖・マヨレ・ケチャップ・レモン果汁・米酢・こめ油) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・エリンギ・昆布・竹輪・マツカサイカ・砂糖・米酢・白みそ・ごま) ◎みそ汁(厚揚げ・ごぼう・人参・青葱・かつお昆布だし・こじみそ) ◎白飯	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)
土	お弁当 / パン・ヨーグルト(またはゼリー) / キャロットピラフ・スープ	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	麩のあんとうじ(麩、じゃが芋、茄子、小松菜) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥	木	高野豆腐のポテトあん(じゃが芋、高野豆腐、人参) みぞれ煮(チンゲン菜、白菜、大根) 白粥
	麩のグリーンソース(麩、ほうれん草、じゃが芋) コロコロ煮(茄子、南瓜、人参) 白粥		白身魚のおろし煮(白身魚、小松菜、玉ねぎ) 含め煮(さつま芋、人参) 白粥
火	ささ身のトマト煮(ささ身、トマト、南瓜) ふわとろ煮(ほうれん草、冬瓜、胡瓜) 白粥	金	白身魚のおおさあん(白身魚、茄子、青のり) お芋団子(さつま芋、人参) 白粥
	ささ身のとろとろ煮(ささ身、じゃが芋、キャベツ) やわらか煮(冬瓜、南瓜) 白粥		白和え風(豆腐、チンゲン菜、じゃが芋) 人参煮(南瓜、人参) 白粥
水	根菜のしらす和え(しらす、大根、小松菜) さっぱり煮(トマト、人参、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐の人参ソース(高野豆腐、人参、じゃが芋) お芋煮(小松菜、白菜、里芋) 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