



令和2年9月30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

夏、トマト・オクラ・ゴーヤ・三尺豆・いちじく・ぶどうなどが実り、子どもたちが笑顔と共に給食室まで届けてくれました。トマトはサルサソースやオムレツ、いちじくはケーキやジャムにしました。新鮮な食材を使用すると、色鮮やかに仕上がりに、野菜が苦手な子どもも「園で収穫したお野菜だよ」と声掛けをすると姿勢を正し、食に向き合う姿が見られました。

暑さや乾燥に強い三尺豆は収穫時期が長く10月になってもさやが伸び、大きくなったさやを収穫せずにおいておくと、さやは乾燥し中に入っている豆(種)は固くなります。子どもたちは「固くなると食べられないけど、種を土に埋めるとまた芽が出てくるよ」と。「なるほど!」これからもエコレンジャーの一員として活躍を楽しみにしています。完熟した豆(種)は次年度の菜園活動として利用し、またお月見メニュー「萩ご飯」小豆と一緒に炊きます。子ども達は小豆と三尺豆の違いに気付いてくれるでしょうか?

★稲の葉のぎざぎざはどうしてあるの?★

稲やススキなどイネ科の植物の葉はきざぎざになっていて、手を切りやすいです。葉の切れ味が鋭いのは、ガラスにも含まれる珪素が細胞壁を堅くしているからです。稲の葉は上に向かって立っていることが多いです。葉が直立すると隣とぶつかり合わないのので、密に生えることが可能になります。そのためには朝顔のような柔らかい構造では難しく、葉そのものを堅くする必要があります。また、密に生えている分、昆虫や草食性の動物にも狙われやすく、硬いとげとげした構造を葉の縁に持つことで実を守っています

食育活動・菜園活動では子どもたちが自ら積極的に取り組み、周囲との関わり合いを大事にしながら、すでに持っている知識と新しい知識が結びついていくことが必要と考えます。

☆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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物センイ (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	65	3.3	213	450	2.3	1.5未満	188	0.25	0.28	20	乳児	17.0%	17.0%	66.0%
	給与量	454	19.8	8.4	74.9	81.4	3.2	321	909	1.8	1.5	114	0.24	0.51	20				
幼児	目標量	574	23.0	16.0	84.6	81.0	3.6	259	630	2.5	1.8未満	213	0.31	0.36	22	幼児	18.0%	18.0%	64.0%
	給与量	46	20.7	9.7	76.4	72.5	3.9	264	906	2.2	1.6	147	0.26	0.44	23				

☆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)	42.4	15.6	8.3	18.1	2.1	23.9	30.1	12.8	4.7	0.9	10.7	16.1	6.4	27.4	1.5	0.2
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)	53.2	19.5	9.1	23.4	2.6	29.8	37.9	19.9	5.9	1.2	14.7	20.1	10.6	21.8	2	0.3





10月の給食献立表

月	◎チャーハン(米・きび・大豆・合ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜・卵・干椎茸・生姜・鶏ガラだし・塩・しょうゆ・酒・こめ油) ◎スープ(ピーマン・わかめ・青葱・しょうゆ・鶏ガラだし・塩・しょうゆ) ◎果物	南瓜ようかん・ミルク (南瓜・豆乳・寒天・小豆)
	◎ピラフ(米・きび・ポークビッツ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・大豆・トマトピューレ・コンソメ・ブイヨン・しょうゆ・トマトジュース・砂糖・塩・ケチャップ・こめ油) ◎ポトフスープ(大根・キャベツ・人参・玉ねぎ・牛肉・ブロッコリー・コンソメ・しょうゆ・塩)	さつまいまんじゅう・ミルク (上新粉・長芋・さつまいも・ごま)
火	◎肉じゃが(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・さやいんげん・こんにやく・しめじ・砂糖・酒・しょうゆ・みりん・こめ油) ◎酢の物(胡瓜・ちりめんじゃこ・昆布・油揚げ・かつおだし・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎果物 ◎ゆで卵 ◎白飯	ライスお好み焼き・ミルク (米・長芋・青葱・かつお節・青のり)
	◎鶏肉のマーメレード焼(鶏肉・にんにく・生姜・マーメレード) ◎スープ(ほうれん草・冬瓜・人参・えのきだけ・コンソメ・しょうゆ・塩) ◎卵の花サラダ(じゃが芋・おから・コーン・玉ねぎ・マヨレ・米酢・砂糖・スキムミルク) ◎白飯	マシュマロヨーグルト (ヨーグルト・マシュマロ・果物缶・ブルーベリー)
水	◎鶏肉の塩こうじ焼き(鶏肉・生姜・にんにく・塩こうじ・しょうゆ・酒・塩) ◎和風サラダ(ほうれん草・しめじ・ホールコーン・砂糖・しょうゆ・マヨレ・ごま) ◎栗ご飯(栗・米・塩) ◎千切煮(切干大根・人参・干椎茸・砂糖・しょうゆ) ◎清汁(豆腐・三つ葉・かまぼこ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ)	フルーツポンチ・ミルク (白玉粉・おから・豆腐・カルピス・果物缶)
	◎すき焼き風煮(牛肉・麩・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・春菊・ごぼう・舞茸・白葱・白菜・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・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) ◎果物 ◎ゆで卵 ◎白飯	黒糖ドーナツ・ミルク (小麦粉・卵・スキムミルク・黒糖・こめ油)
木	◎ブルコギ風(牛肉・玉ねぎ・にんにく・生姜・ごぼう・人参・ニラ・豆もやし・椎茸・筍・鶏ガラだし・砂糖・しょうゆ・酒・ごま・こめ油) ◎白飯 ◎キャベツの甘酢煮(キャベツ・豆苗・竹輪・昆布・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎卵スープ(麩・チンゲン菜・卵・鶏ガラだし・しょうゆ・塩)	さつまいもケーキ・ミルク (小麦粉・さつまいも・卵・おから・ごま)
	◎さつまいもご飯(さつまいも・米・塩) ◎焼魚(鮭・塩) ◎煮びたし(小松菜・えのきだけ・ごま・しょうゆ・みりん) ◎含め煮(南瓜・砂糖・しょうゆ) ◎清汁(豆腐・三つ葉・わかめ・かつお節・しょうゆ・酒・塩・かつお昆布だし)	あんみつゼリー・ミルク (果物缶・小豆・寒天)
金	◎魚のかりかりフライ(白身魚・生姜・クラッカー・パン粉・酒・しょうゆ・こめ油) ◎カリフラワーサラダ(カリフラワー・じゃが芋・水菜・マヨレ・ケチャップ) ◎人参マリネ(人参・玉ねぎ・れんこん・レーズン・砂糖・米酢・こめ油) ◎みそ汁(大根・小松菜・舞茸・厚揚げ・かつお昆布だし・こじみそ) ◎白飯	豆乳ゼリー・ミルク (豆乳・寒天・黒糖)
	◎里芋コロケ(里芋・じゃが芋・おから・玉ねぎ・合ひき肉・コンソメ・トマトケチャップ・小麦粉・パン粉・こめ油) ◎白飯 ◎れんこんサラダ(れんこん・さやいんげん・ひじき・鶏ささみ・マヨレ・ごま) ◎みそ汁(厚揚げ・ごぼう・なめこ・ほうれん草・こじみそ・かつお昆布だし)	焼きそば (中華麺・キャベツ・豚肉・人参・玉ねぎ・ニラ)
土	お弁当 / パン・ヨーグルト(またはゼリー) / 木の葉丼・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	高野豆腐の花野菜煮(ブロッコリー、高野豆腐、じゃが芋) ポトフ風(大根、キャベツ、人参) 白粥	木	白身魚のグリーンソース(白身魚、小松菜、じゃが芋) 含め煮(南瓜、キャベツ) 白粥
	高野豆腐の青菜和え(高野豆腐、じゃが芋、小松菜) やわらか煮(玉ねぎ、人参、南瓜) 白粥		麩のふわとろ煮(麩、チンゲン菜、キャベツ) コロコロ和え(人参、南瓜) 白粥
火	ささ身のポテトサラダ(ささ身、じゃが芋、南瓜) スープ煮(ほうれん草、冬瓜、玉ねぎ) 白粥	金	里芋コロケ風(里芋、さつまいも、人参) 白和え(豆腐、ほうれん草、大根) 白粥
	肉じゃが風(ささ身、じゃが芋、人参) 胡瓜のすり流し(胡瓜、れんこん、さつまいも) 白粥		白身魚の根菜煮(白身魚、カリフラワー、小松菜) 紅白煮(大根、人参) 白粥
水	すき焼き風煮(麩、人参、白菜) 和え物(チンゲン菜、さつまいも、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじゃ)
	水炊き風(豆腐、ほうれん草、白菜) 甘煮(人参、さつまいも) 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