



令和2年10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

涼しく感じられた風も冷たい風へと変わり、季節の変わりを感じる11月。季節の移り変わりと共に、子ども達の成長は著しく、9月の敬老会、10月の表現発表会では何度も繰り返し練習を積み重ね、表現する楽しさや達成感を味わいました。自信に満ちた子ども達は「頑張ること・諦めないこと」を学び、食事面でも「苦手な物にもチャレンジする」姿勢が見受けられます。特に年長児はお友達同士が刺激しあい、「〇〇さんが頑張っているから僕も私も食べる！」とお互い励ましあいながら、前に進んでいます。運動会の練習に励んだ後は「お腹が空いた」「いい匂いがする」と給食の時間を楽しみにしてくれています。

11月8日は「いい歯の日」です。身体の健康を保ち、おいしく食べるためには「歯と口の健康」は欠かすことができません。園では口腔内を清潔に保つためにお茶を飲んでからごちそうさまをし、食後はうがいをしています。また、長い時間、食べていると、口の中に菌が増えていきます。食事やおやつは時間を決めて食べる事が大切です。

★給与栄養目標量 ～脂質～ ★

脂質は重要なエネルギー源だけでなく、ホルモンや細胞膜、核膜の構成、皮下脂肪として臓器を保護、体を寒冷から守ったりする働きがあります。朝・昼・晩と毎食、脂っこい料理を食べていると飽和脂肪酸（肉や乳製品に多く含まれる油）の摂り過ぎで肥満の原因になります。マグロ・サバ・イワシといった青魚に含まれる油（不飽和脂肪酸）の不足が問題視されています。不飽和脂肪酸は動脈硬化を防いだり、血中のコレステロール値を低下させるなど生活習慣病の予防にも効果的と言われています。

園では和食を中心に牛肉・豚肉・鶏肉・魚を週に1~2回、揚げ物は週に1度、こめ油を使用しています。これからもバランスのよい食事を大切にしていきます。



☆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	65	3.3	213	450	2.3	1.5未満	188	0.25	0.28	20	乳児	17.0%	22.0%	61.0%
	給与量	514	21.8	12.7	78.1	74.1	4	350	1033	2.1	1.5	178	0.31	0.56	22				
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	16.0%	25.0%	59.0%
	給与量	554	23	15.2	81.4	76.5	4.9	299	1060	2.6	1.7	228	0.35	0.51	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)	40.8	20.9	9.1	24.8	0.5	29.7	42.1	12.2	3.6	0.7	6.3	17.5	15.3	32.6	1.4	0.7
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)	51.2	26.6	10.2	31.3	0.7	37.2	53.7	20.7	4.6	0.8	7.4	23	22.2	28.3	1.7	0.9





11月の給食献立表

月	◎クリームシチュー(ポークビッツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、エリンギ、ブロッコリー、金時豆、豆乳、マカロニ、チーズ、クリームシチューのルー、チキンコンソメ、塩)	りんごケーキ・ミルク (小麦粉・りんご・おから・卵・牛乳)
	◎根菜サラダ(ごぼう、豆苗、人参、ひじき、切干大根、鶏ささみ、ごま、マヨドレ、スキムミルク、塩、レモン果汁) ◎ゆで卵 ◎雑穀ご飯(米、黒米、きび)	
	◎ビーフシチュー(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、にんにく、ブロッコリー、金時豆、ビーフシチューミックス、こめ油) ◎マカロニサラダ(マカロニ、豆苗、キャベツ、ホールコーン、三箇牧トマト、砂糖、米酢、菜種油、塩、レモン果汁、スキムミルク) ◎果物 ◎白飯	豆乳パンナコッタ・ミルク (豆乳・生クリーム・きな粉・黒糖・ごま・アガー)
火	◎五目つくね(鶏ひき肉、豆腐、ひじき、長芋、椎茸、青葱、生姜、玉ねぎ、卵、高野豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉、かつおだし、塩、こめ油) ◎白飯	抹茶ドーナツ・ミルク (小麦粉・卵・抹茶・ほうれん草)
	◎重ね煮(さつま芋、りんご、レモン果汁、砂糖) ◎人参ナムル(人参、米酢、砂糖、ごま) ◎みそ汁(玉ねぎ、もやし、白菜、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ)	
	◎ハンバーグきのこソース(合ひき肉、豆腐、玉ねぎ、生姜、にんにく、卵、れんこん、しめじ、えのきだけ、にんにく、トマト缶、砂糖、ケチャップ、パイオン、こめ油) ◎白飯 ◎ゴマドレサラダ(水菜、キャベツ、ひじき、ハム、ごま、マヨドレ、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、青葱、こうじみそ、かつお昆布だし)	ライスグラタン (米・ベーコン・玉ねぎ・ホールコーン・レンズ豆・チーズ)
水	◎大和煮(牛肉、こんにゃく、ごぼう、れんこん、人参、大根、厚揚げ、絹さや、生姜、みりん、酒、かつおだし、砂糖、しょうゆ、こめ油)	おしるこ (小豆、押し麦、白いんげん豆)
	◎磯香あえ(春菊、小松菜、しめじ、のり、しょうゆ、砂糖) ◎ゆで卵(卵) ◎果物 ◎白飯	
	◎筑前煮(鶏肉、人参、大根、こんにゃく、ごぼう、里芋、干椎茸、厚揚げ、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、こめ油、酒) ◎ごま酢和え(もやし、人参、豆苗、昆布、ごま、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎ゆで卵(卵) ◎果物 ◎白飯	ミートパゲティ・ミルク (スパゲティ・豚ひき肉・レンズ豆・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・生姜)
木	◎ポークピカタ(豚肉、卵、粉チーズ、小麦粉) ◎スープ(麩、人参、えのきだけ、ほうれん草、コンソメ、塩、しょうゆ)	カレー蒸しパン・ミルク (上新粉・長芋・ひき肉・玉ねぎ)
	◎パンプキンサラダ(じゃが芋、南瓜、おから、ブロッコリー、玉ねぎ、マヨドレ、スキムミルク、レモン果汁、塩) ◎白飯	
	◎豚肉のくるくる甘酢漬(豚肉、人参、さやいんげん、玉ねぎ、米酢、砂糖、片栗粉) ◎ひじき煮(ひじき、油揚げ、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎みそ汁(ごぼう、椎茸、わかめ、小松菜、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯	スイートポテト・ミルク (さつま芋・レーズン・バター・スキムミルク)
金	◎炊き込みご飯(米、きび、椎茸、舞茸、人参、鶏肉、小松菜) ◎天ぷら(さつま芋、竹輪、れんこん、ブロッコリー、ゆかり、小麦粉、こめ油)	里芋のみたらし団子・ミルク (里芋・小松菜・上新粉)
	◎生酢(大根、人参、水菜、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま、かつおだし) ◎清汁(豆腐、えのきだけ、かまぼこ、ほうれん草、もずく、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	
	◎吹き寄せご飯(米、きび、もち米、さつま芋、人参、舞茸、小松菜) ◎エビフライ(エビ、小麦粉、パン粉、こめ油) ◎含め煮(高野豆腐、人参、かつおだし、砂糖、しょうゆ) ◎ごま和え(さやいんげん、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま、かつおだし) ◎清汁(かぶ、かまぼこ、豆腐、もずく、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒)	人参ケーキ・ミルク (小麦粉・人参・おから・卵・牛乳・アーモンドスライス)
土	お弁当 / パン・ヨーグルト(またはゼリー) / 中華丼・茶碗蒸し・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	鶏ささみのフルーツ煮(鶏ささみ、りんご、さつま芋) コロコロ和え(人参、じゃが芋、ブロッコリー) 白粥	木	白身魚のポテト和え(白身魚、小松菜、じゃが芋) 甘煮(人参、南瓜) 白粥
	ミネストローネ風(キャベツ、トマト、鶏ささみ) 花野菜のサラダ(カリフラワー、ブロッコリー、じゃが芋)		麩のふわふわ煮(ブロッコリー、麩、里芋) パンプキンサラダ(じゃが芋、南瓜) 白粥
火	高野豆腐のみぞれ煮(大根、小松菜、高野豆腐) やわらか煮(キャベツ、れんこん、南瓜) 白粥	金	水炊き風(豆腐、ブロッコリー、大根) 芋コロ和え(さつま芋、バナナ、人参) 白粥
	豆腐のふわとろ煮(豆腐、長芋、ほうれん草) 重ね煮(さつま芋、りんご) 白粥		白身魚のグラタン風(白身魚、ほうれん草、じゃが芋) スイートポテト(さつま芋、人参、バナナ) 白粥
水	麩のグリーンソース(麩、里芋、ほうれん草) トマト煮(白菜、じゃが芋、トマト) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐の含め煮(大根、人参、高野豆腐) 根菜煮(小松菜、れんこん、じゃが芋) 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