



12月の給食だよ!

令和2年11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

朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、冬を感じる季節になりました。早いもので、今年も残りわずかとなりました。子ども達の成長は著しく、食事の前の手洗い・アルコール消毒が習慣となり乳児クラスの子ども達も小さな手を差し出し、消毒をしてから食事やおやつを食べています。今後も様々な感染症予防対策として、手洗い・うがい・手指消毒を励行していきます。今年も一年間ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお祈りします。

★季節に適したたべもの★

旬の食材を食べると体に良いと言われるのはなぜでしょうか？旬とはその食材が一年の中で一番美味しく、栄養価も高い時期のことです。また、旬の食材はその季節の体に適した役目を果たします。春の旬、苦みのある山菜などは、春の暖かさからくる「のぼせ」を防ぎ、夏の旬、水分の多い野菜や果物は体温の上昇を抑えてくれます。また、秋には冬の寒さに備えるために脂肪の多い栗などの実や魚があり、冬は体を温める根菜類や鉄分、ビタミンが多く含まれる緑黄色野菜があり、12月の献立では大根、かぶ、ごぼう、れんこん、白菜、小松菜ほうれん草、ブロッコリー、りんごなどを給食やおやつで使用します。

根菜が体を温める理由として

- ◎根菜の多くが夏野菜より水分が少ないため体を冷やさない
- ◎ビタミン豊富で血行を促進させる作用や毛細血管を弱らないように保つ作用がある
- ◎ミネラルが豊富で血液や筋肉を作るタンパク質の働きを助けるなどが挙げられます。

そして、生姜・にんにく・ねぎなどの香味野菜も体を温める食材として有名です。

旬の野菜を美味しく食べて、風邪を引かない丈夫な体作りしていきます。



☆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	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	65	3.3	213	450	2.3	1.5未満	188	0.25	0.28	20	乳児	17.0%	19.0%	64.0%
	給与量	506	21.6	10.8	80.7	76.8	3.9	344	1008	2.1	1.7	120	0.29	0.55	23				
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	17.0%	21.0%	62.0%
	給与量	551	22.8	13.0	85.9	81	4.9	293	1031	2.6	1.9	156	0.33	0.5	28				

☆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)	43.9	26.2	7.9	16.4	0.6	26.1	46.9	13.1	5.3	1.3	9.3	17.8	9.2	33.8	1.6	0.5
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)	56.3	32.2	8.8	20.4	0.8	33.6	59.5	20.8	6.7	1.7	11.9	22.2	13.7	29.7	2.1	0.7





12月の給食献立表

月	◎クリームカレー(豚肉、玉ねぎ、大根、しめじ、人参、大豆、南瓜、にんにく、生姜、セロリ、米、きび、黒米、カレールウ、ブイヨン、ウスターソース、豆乳、ケチャップ、エパミル、カレー粉、コンソメ、塩、こめ油) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、りんご、果物缶、砂糖)	ねったぼ・ミルク (さつま芋、もち米、きび、きな粉)
	◎ハヤシライス(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、金時豆、カリフラワー、セロリ、エリンギ、にんにく、ブロッコリー、米、きび、緑豆、トマト缶、ハヤシルウ、こめ油) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、りんご、果物缶、砂糖)	ほうれん草ケーキ・ミルク (小麦粉、ほうれん草、卵、おから、抹茶、スキムミルク)
火	◎鮭の生姜焼(鮭、生姜、酒、しょうゆ、みりん) ◎きんぴらごぼう(ごぼう、ピーマン、せり、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎白飯 ◎千草煮(ほうれん草、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、さつま芋、キャベツ、人参、わかめ、青葱、かつおだし、こうじみそ) ◎果物	レモンケーキ・ミルク (小麦粉、卵、レモン、おから、牛乳)
	◎千草焼き(卵、鶏ひき肉、おから、切干大根、干椎茸、ほうれん草、長葱、れんこん、スキムミルク、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、砂糖、こめ油) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん) ◎ひじき煮(ひじき、高野豆腐、さやいんげん、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(舞茸、人参、玉ねぎ、ごぼう、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	南瓜のあめがけ・ミルク (南瓜、ごま)
水	◎おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、卵、竹輪、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎ごま酢和え(もやし、水菜、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物(りんご) ◎わかめご飯(米、きび、わかめ、ちりめんじゃこ)	白玉ぜんざい (小豆、白玉粉、豆腐、おから、押し麦)
	◎おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、卵、竹輪、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎ごま酢和え(れんこん、豆苗、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物(りんご) ◎菜飯(米、きび、小松菜、ちりめんじゃこ)	ミネストローネ (ポークビッツ、玉ねぎ、人参、マカロニ、キャベツ、エリンギ)
木	◎れんこんバーグ(合ひき肉、豆腐、れんこん、玉ねぎ、青葱、高野豆腐、生姜、卵、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、塩、こめ油) ◎白飯 ◎ポテトサラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、ブロッコリー、マヨネーズ、米酢、スキムミルク、ヨーグルト) ◎コンスープ(クリームコーン、えのきだけ、白菜、パセリ、豆乳、生クリーム、塩、コンソメ)	スイートパンプキン・ミルク (南瓜、牛乳、卵、バター)
	◎鯖のゆうあん焼(鯖、ゆず、しょうゆ、砂糖、みりん、酒) ◎お浸し(白菜、春菊、しめじ、ごま、しょうゆ、砂糖) ◎果物 ◎白飯 ◎清汁(豆腐、三つ葉、かまぼこ、わかめ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ)	蒸しよかん・ミルク (小豆、さつま芋、上新粉、片栗粉)
金	◎山賊焼き(鶏肉、にんにく、生姜、こめ油、上新粉、片栗粉) ◎人参のごま和え(人参、竹輪、ごま、三つ葉、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(里芋、青葱、豆腐、ごぼう、椎茸、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯	マカロニグラタン・ミルク (マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、ブロッコリー、レンズ豆、チーズ)
	◎豚カツりんごソース(豚肉、りんご、こめ油、小麦粉、パン粉、しょうゆ、レモン果汁) ◎白飯 ◎ゴマドレサラダ(水菜、カリフラワー、じゃが芋、ひじき、ごま、マヨネーズ) ◎みそ汁(えのきだけ、人参、麩、油揚げ、ほうれん草、かつお昆布だし、こうじみそ)	きのこスパゲティ (スパゲティ、人参、玉ねぎ、豚肉、しめじ、エリンギ、チンゲン菜、のり)
土	お弁当 / パン、ヨーグルト(またはゼリー) / けんちんうどん・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	麩と冬野菜の炊き合わせ(カリフラワー、ブロッコリー、麩) 重ね煮(さつま芋、りんご、バナナ) 白粥	木	白身魚のやわらか煮(白身魚、白菜、人参) 芋コロ和え(南瓜、さつま芋) 白粥
	麩のみぞれ煮(麩、大根、人参) スイートポテト(さつま芋、りんご) 白粥		豆腐のクリームソース(豆腐、クリームコーン、人参) 冬野菜のトロトロ煮(じゃが芋、ブロッコリー、白菜) 白粥
火	鶏ささみのすり流し(れんこん、南瓜、鶏ささみ) 根菜煮(キャベツ、じゃが芋、あおさ) 白粥	金	水炊き風(豆腐、チンゲン菜、玉ねぎ) 紅白煮(カリフラワー、じゃが芋、人参) 白粥
	白身魚ふわとろ煮(白身魚、玉ねぎ、ほうれん草) お浸し(さつま芋、白菜、人参) 白粥		ささ身のパンプキンソース(鶏ささみ、人参、南瓜) 重ね煮(さつま芋、りんご) 白粥
水	大根のしらすあん(小松菜、しらす干し、大根) 含め煮(じゃが芋、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	おでん(大根、じゃが芋、高野豆腐) 甘煮(南瓜、人参) 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