



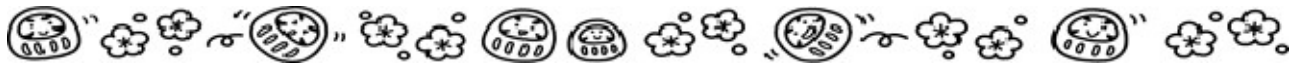
令和3年1月8日  
 社会福祉法人たつみ会  
 認定こども園  
 柱本保育園  
 こども未来学舎

**あけまして おめでとうございます**

年末年始をどのようにお過ごしでしたか？子どもたちはご家庭や園で、たくさんの味覚に触れ日々成長してきました。1つお兄さん・お姉さんになる準備中の子どもたちが食べたいもの・好きなものが増えるきっかけになるよう和食を中心とした手作り献立を考えています。本年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点の美味しい食事作りに励み、多くの食体験を通じて、子どもたちが「食」に関心を持つことを目標にしていきます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

**★毎日の生活から、私たちができることを考えましょう！★**

近年、問題になっているのが食品ロスです。食品ロスとは、まだ食べることができるにも関わらず、食べ残しや売れ残りなどの理由で廃棄される食品のことです。世界では9人に1人が栄養不足といわれている中で、日本では食品ロスが年間推計600万トン以上発生しています。国民1人当たりでは1日約132g（お茶碗1杯分のご飯に相当）です。食品ロスを減らすための小さな行動も、1人1人が取り組むことで大きな削減につながります。園では子どもが「食べたい量」を配膳し、残食の少ない食事作りに取り組んでいます。菜園活動では野菜をおいしく大きく育てるためにはどうしたらいいのか考え、食べ物が私たちの口に入るまでに太陽や土や水や虫、そして農家の方など、様々なもの・人がつながっていることがわかりました。エコ活動では燃えるごみ・燃えないごみ・リサイクルごみがあることを知り、分別することの大切さを学びました。日々の保育活動を通して、生き物や自然を観察し環境への興味関心を醸成し、限りあるエネルギー資源を大切に教育・持続可能な開発のための教育「ESD」は人間教育そのものです。この地球で、人間も昆虫も暮らし続けるために、子どもたち自身が自分でできることは何かを考え行動する人間に育ててほしいです。



様々な食材から栄養を摂ることが大切です。三色食品群は保育の場で子どもにも理解しやすく、共通認識を持てるので、栄養バランスへの意識が高まります。今月の献立より「西京焼き・干草煮・梅和え・白飯・清汁・果物」で使用する三色食品群のお知らせです。毎日の食事をバランスよく食べているか、子ども達自らが、考え、意識できるような取り組みを行っていきます。

赤(じょうぶな体をつくる)	黄(もりもり力になる)	緑(病気から守ってくれる)
魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	野菜類・藻類・果物類



# 1月の給食献立表

月	◎カレーライス(牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、キャベツ、エリンギ、大豆、米、きび、黒米、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、ブイヨン、こめ油) ◎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、米酢、砂糖、しょうゆ、スキムミルク) ◎ゆで卵 ◎白飯	黒豆ケーキ・ミルク (小麦粉、黒豆、卵、おから、きな粉、黒糖)
	◎すき焼き風丼(牛肉、麩、玉ねぎ、人参、こんにゃく、えのきだけ、青葱、生姜、キャベツ、米、きび、緑豆、砂糖、みりん、しょうゆ、かつお昆布だし、こめ油) ◎磯香あえ(小松菜、春菊、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、こんぶだし) ◎清汁(豆腐、三つ葉、かまぼこ、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ) ◎果物	けんさ焼き・ミルク (米、もち米、きび、生姜、みそ、小松菜)
火	◎西京焼き(鱈、白みそ、酒粕、練りみそ、ごま、砂糖、酒、みりん) ◎千草煮(ほうれん草、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎果物 ◎梅和え(長芋、梅干、砂糖、みりん) ◎清汁(はんぺん、えのきだけ、チンゲン菜、わかめ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	ポんテケー・ミルク (白玉粉、豆腐、牛乳、粉チーズ)
	◎松風焼(鶏ひき肉、豚ひき肉、玉ねぎ、豆腐、おから、卵、生姜、青葱、高野豆腐、ごま、こうじみそ、砂糖) ◎生酢(大根、人参、柿、米酢、砂糖、塩) ◎きんとん(さつまいも、りんご、レモン果汁、砂糖) ◎煮豆(黒豆、砂糖) ◎昆布巻(昆布、砂糖) ◎梅花人参(人参、砂糖) ◎白飯	ポテトグラタン・ミルク (じゃが芋、玉ねぎ、プロッコリー、豚ひき肉、チーズ)
水	◎けんちん煮(鶏肉、人参、ごぼう、里芋、大根、こんにゃく、焼き豆腐、生姜、絹さや、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、こめ油) ◎和風サラダ(白菜、春菊、しめじ、柿、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨドレ) ◎三箇牧トマト ◎ゆで卵 ◎白飯	うどんぎょうざ・ミルク (うどん、豚ひき肉、ニラ、キャベツ、玉ねぎ、卵)
	◎のっぺい煮(鶏肉、人参、里芋、じゃが芋、竹輪、こんにゃく、しめじ、青ねぎ、生姜、干椎茸、厚揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、片栗粉、こめ油) ◎ひじき煮(ひじき、れんこん、人参、さやいんげん、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	白玉ぜんざい (小豆、豆腐、おから、白玉粉、押し麦)
木	◎鶏肉のゆずソース(鶏肉、にんにく、生姜、ゆず、プロッコリー、片栗粉、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎果物 ◎白飯 ◎千切煮(切干大根、人参、油揚げ、干椎茸、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎みそ汁(なめこ、南瓜、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ)	酒まんじゅう・ミルク (長芋、上新粉、酒粕、小豆)
	◎焼魚(鮭、塩) ◎きんぴらごぼう(ごぼう、人参、三つ葉、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎白飯 ◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ) ◎果物 ◎粕汁(大根、人参、ほうれん草、舞茸、白葱、油揚げ、酒粕、こうじみそ、かつお昆布だし)	みかんケーキ・ミルク (小麦粉、おから、卵、ヨーグルト、みかん缶)
金	◎おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物(りんご) ◎ごま酢和え(れんこん、水菜、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎のり佃煮ご飯(米、きび、小松菜、ちりめんじゃこ、のり)	五目にゆめん (そうめん、人参、椎茸、生姜、ほうれん草、ごぼう)
	◎おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物(りんご) ◎キャベツの甘酢和え(キャベツ、人参、豆苗、鶏ささみ、昆布、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎おかかご飯(米、きび、小松菜、かつお節)	さつまいもごま団子・ミルク (さつまいも、ごま)
土	お弁当 / あんかけチャーハン、中華サラダ / 和風あんかけうどん、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	ボルシチ風(鶏ささみ、南瓜、人参、トマト) 温野菜サラダ(じゃが芋、プロッコリー) 軟飯	木	麩のふわとろ煮(麩、長芋、プロッコリー) 含め煮(さつまいも、人参) 軟飯
	すき焼き風煮(麩、玉ねぎ、人参) 和え物(キャベツ、小松菜、じゃが芋) 軟飯		白身魚のみぞれあん(白身魚、大根、ほうれん草) ホクホク煮(さつまいも、南瓜) 軟飯
火	白身魚の干草煮(白身魚、ほうれん草、じゃが芋) ふわふわ煮(長芋、南瓜、人参) 軟飯	金	高野豆腐のどろろ煮(高野豆腐、小松菜、れんこん) ほっこり煮(じゃが芋、南瓜) 軟飯
	紅白煮(鶏ささみ、大根、人参) きんとん(さつまいも、りんご) 軟飯		おでん風(大根、じゃが芋、人参) しらす和え(しらす干し、キャベツ、小松菜) 軟飯
水	けんちん煮(人参、豆腐、大根) 和風サラダ(白菜、ほうれん草、里芋) 軟飯	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	のっぺい煮(人参、里芋、豆腐) れんこんのすり流し(れんこん、小松菜、じゃが芋) 軟飯		

☆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

### ★園での1人あたりの給食栄養量

区分	★エネルギー比率																	
	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%
乳児	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	16.0%	18.0%	66.0%
見	506	21.2	10	82.8	78.6	4.2	352	1011	2.3	1.6	127	0.28	0.52	22	幼児	18.0%	19.0%	63.0%
幼	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				
見	568	24.8	12.1	89.9	84.8	5.1	362	1124	2.8	1.9	168	0.33	0.55	26				

### ★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	40	20	4	15	1	40	30	30	2	1	12	10	8	180	2	1
見	47.9	34.2	8.1	20.4	1.4	26.7	30.1	13.7	4.3	1.1	10.1	13.9	8.6	28.5	0.8	1.1
幼	55	25	5	20	2	50	40	40	3	2	15	12	10	150	3	1
見	60.3	42.1	9	25.9	1.8	33.4	37.6	23.3	5.4	1.3	14.8	17.4	15.6	28.9	1	1.4