



4月の給食だよ!

令和3年4月6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

ごにゅうえん ごしんきゅう おめでとうございます

寒さもすっかりやわらぎ、桜舞う4月。園ではお子さまと食との出会いを大切に「友達と一緒に食べる楽しさを味わい、愛情や思いやりを育てる」という食育計画のもと、成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、季節感のある旬の食材も取り入れ、色々な食べ物の味に慣れ“素材の美味しさ・食事の楽しさ”を感じられるようになって欲しいと思っています。

小児期の食生活はその後の生活習慣病発生や重症化予防に影響することから、食塩相当量、食物繊維、飽和脂肪酸、カリウムについて新たな目標値が設定されました。今後も目標値を考慮しながら献立作成を行っていきます。1年間、どうぞよろしくお願い致します。

食物アレルギーへの対応について

食品の除去は、医師の診断・指示のもとに行っております。医師に診断書・指示書を書いてもらい園までご提出ください。医師の指示で食品の除去が必要でなくなった場合、除去食の解除をまずご家庭で行っていただき、その結果を確認した上で、園で解除を行います。引き続き除去が必要かどうかの診断を年に一度、お願いしています。

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、共通認識を持てるため、栄養バランスへの意識が高まります。今月の献立より「筍ご飯・千草焼・梅和え・ごま酢和え・煮豆・若竹汁」に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(体をつくるもとになる食品)	緑(体の調子を整えるもとになる食品)	黄(エネルギーのもとになる食品)
魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚	緑黄色野菜・その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・油脂

4月の給食献立表

月	◎カレーライス(牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、エリンギ、生姜、にんにく、大豆、スナックえんどう、米、きび、黒米、カレールウ、ウスターソース、ケチャップ、パイコン、こめ油) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、バナナ、みかん缶、パイン缶、砂糖)	いちごケーキ・ミルク (小麦粉、BP、バター、卵、いちご、生クリーム)
	◎ハヤシライス(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、えんどう豆、エリンギ、セロリ、にんにく、米、きび、緑豆、トマト缶、ハヤシルー、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、パイコン、こめ油) ◎コールスローサラダ(キャベツ、人参、レーズン、昆布、ヨーグルト、みかん缶、マヨレシ、レモン果汁、米粉、砂糖、塩) ◎ゆで卵 ◎白飯	よもぎまんじゅう・ミルク (よもぎ粉、上新粉、長芋、小豆)
火	◎炊き込みご飯(米、きび、鶏肉、ごぼう、人参、干椎茸、こんにゃく、ひじき、酒、しょうゆ、かつおだし、みりん) ◎煮びたし(小松菜、しめじ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし) ◎焼魚(鮭、塩) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん) ◎かきたま汁(卵、豆腐、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	カルピスゼリー・ミルク (カルピス、寒天、果物缶、寒天)
	◎筍ごはん(筍、米、油揚げ、人参、しょうゆ、酒、塩、かつおだし) ◎ごま酢和え(もやし、人参、胡瓜、昆布、ごま、砂糖、米酢、しょうゆ、かつおだし) ◎煮豆(金時豆、砂糖) ◎千草焼(卵、鶏ひき肉、おから、切干大根、ほうれん草、干椎茸、長葱、スキムミルク、かつおだし、塩、砂糖) ◎若竹汁(わかめ、筍、三つ葉、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒)	バナナクッキー・ミルク (小麦粉、バナナ、バター、オートミール)
	◎回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、白葱、にんにく、生姜、人参、厚揚げ、木くらげ、たけのこ、鶏ガラだし、こうじみそ、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎ナムル(ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま、しょうゆ、砂糖、米酢、ごま油) ◎果物 ◎白飯	スイートピラミッド・ミルク (クラッカー、さつま芋、バター、レーズン)
水	◎鶏肉とじゃが芋の煮物(鶏肉、じゃが芋、人参、ごぼう、しめじ、れんこん、筍、竹輪、こんにゃく、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、こめ油) ◎酢の物(胡瓜、大豆、もずく、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎果物 ◎ゆで卵 ◎菜飯(米、きび、小松菜、ちりめんじゃこ、ごま油)	人参ケーキ・ミルク (小麦粉、卵、おから、人参、牛乳、アーモンドスライス)
	◎和風ハンバーグ(合ひき肉、玉ねぎ、生姜、卵、高野豆腐、豆腐、ひじき、れんこん、ブロッコリー、しょうゆ、酒、砂糖、かつおだし、片栗粉、こめ油) ◎白飯 ◎酢みそ和え(チンゲン菜、マツカサイカ、人参、竹輪、昆布、ごま、練りごま、白みそ、砂糖、米酢、しょうゆ) ◎清汁(大根、三つ葉、わかめ、えのきだけ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒)	みたらし団子・ミルク (白玉粉、豆腐、おから)
	◎魚のサクサク焼(白身魚、粉チーズ、生姜、スナックエンドウ、パン粉、酒、こめ油) ◎ミモザサラダ(キャベツ、ひじき、卵、マヨレシ、ケチャップ、砂糖、米粉、レモン果汁) ◎コンスープ(クリームコーン、白菜、さつま芋、えのきだけ、パセリ、牛乳、生クリーム、塩、コンソメ) ◎果物 ◎白飯	マシュマロヨーグルト (ヨーグルト、マシュマロ、みかん缶、パイン缶)
木	◎鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、塩、こしょう、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、こめ油) ◎大空ご飯(米、ゆで大豆、空豆) ◎果物 ◎白和え(豆腐、春菊、人参、ひじき、こんにゃく、ごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、青ねぎ、白菜、かつお昆布だし、こうじみそ)	ピザースト・ミルク (食パン、卵、玉ねぎ、ピーマン、チーズ)
	◎豚カツマトソース(豚肉、生姜、アスパラガス、トマト缶、玉ねぎ、砂糖、小麦粉、パン粉、ケチャップ、こめ油) ◎果物 ◎白飯 ◎大根サラダ(大根、人参、豆腐、昆布、ごま、鶏ささみ、塩、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎清汁(豆腐、人参、舞茸、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒)	わらび餅・ミルク (わらび餅粉、きな粉)
	◎お弁当 / 三色丼、みそ汁 / 焼きそば、わかめスープ	菓子

～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	じゃが芋のトマト煮(高野豆腐、じゃが芋、トマト) みぞれあん(キャベツ、ブロッコリー) 白粥 コロコロ煮(高野豆腐、じゃが芋、ブロッコリー) さつま芋の甘煮(バナナ、さつま芋、人参) 白粥	木	ささ身のキャロットソース(ささ身、じゃが芋、人参) スイートポテト(小松菜、さつま芋、バナナ) 白粥 豆腐のすり流し(豆腐、ブロッコリー、じゃが芋) 紅白煮(大根、人参) 白粥
	ふわふわ煮(麩、南瓜、人参) じゃが芋のあおさあん(胡瓜、じゃが芋、青のり) 白粥 白身魚のふわとろ煮(白身魚、人参、長芋) きんとんの青菜煮(小松菜、さつま芋) 白粥		水炊き風(豆腐、大根、人参) じゃがコロ和え(ほうれん草、じゃが芋) 白粥 ささ身のパンクキンソース(ささ身、南瓜、人参) たくたく煮(白菜、さつま芋) 白粥
水	白身魚のクリーム煮(白身魚、キャベツ、クリームコーン) やわらか煮(白菜、南瓜、人参) 白粥 麩の春野菜煮(麩、キャベツ、人参) 煮びたし(ほうれん草、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじゃ)

☆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										★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	n3	n6	目標	たんぱく質	脂質
乳児	490	15.9~24.5	10.9~16.3	72.2	68.6	3.6	220	550	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	17	0.4	2.4	16.0%	20.0%	64.0%
幼児	580	18.8~29.0	12.8~19.3	85.5	81.2	4.3	260	680	2.4	1.6未満	220	0.31	0.35	18	0.5	2.9	18.0%	20.0%	62.0%

☆食品群別給食量

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	50	22	6	20	1	40	48	24	4.8	1.3	10	21	11	35	1.2	1
幼児	62	28	8	24	1.2	45	60	30	6	1.6	13	27	14	30	1.6	1.3