



令和3年6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

梅雨に入っても雨の日が少なく、毎日暑い日が続いています。夏の暑さを吹き飛ばすほどの元気な子どもたちですが、その暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。そこで、暑いときでも食べやすい食事・おやつ作りを心がけるとともに、水分補給にも十分注意していきたいです。

夏に旬をむかえる野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があります。元気に夏を乗り切るために色々な食品を上手に取り入れ、三食よく食べ、よく遊び、よく寝て、夏バテ知らずの身体を作りましょう。

★三色群「たべるんじゃー」キャラクターが決まりました★

	「ちからくん」	魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚
	筋肉や骨を作って、力持ち！ 身体を大きくしてくれる大切なグループ	(食品例) 魚・肉・卵・豆腐・牛乳 わかめ・スキムミルク・ちりめんじゃこ
	「まもるちゃん」	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	病気やウイルスから身体を守るぞ！ 免疫力アップで元気に過ごそう！	(食品例) 人参・南瓜・ほうれん草・茄子 玉ねぎ・りんご・ぶどう・スイカ・椎茸
	「えねるちゃん」	米・パン・めん・いも・油脂
	みんなの活動エネルギーを作るぞ！ 走ったり、勉強したりするときには エネルギーが必要です！	(食品例) ご飯・パン・うどん・じゃが芋 砂糖・ごま・こめ油・バター



ごはんを食べた後、食べ物が体の中でどんな働きをするかによって、赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます。子どもたちが毎日元気に遊ぶためにも、たくさん大きくなるためにも、赤・緑・黄のグループの食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。

今月の献立より、ちらし寿司の食材（米、高野豆腐、干椎茸、れんこん、人参、さやいんげん、卵ちりめんじゃこ、ごま、のり、砂糖、こめ油）を三色群に分けてみましょう。

	ちからくん(赤)		まもるちゃん(緑)		えねるちゃん(黄)
	魚・肉・大豆・牛乳・乳製品・小魚		緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ		米・パン・めん・いも・油脂



7月の給食献立表

月	◎焼肉丼(米・きび・緑豆・牛肉・青葱・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・椎茸・キャベツ・大葉・みょうが・白葱・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉・こめ油) ◎卵とじスープ(豆苗・トマト・卵・高野豆腐・鶏がらだし・しょうゆ・塩・酒)	ポテトグラタン (じゃが芋・豚ひき肉・とうもろこし・レンズ豆・チーズ)
	◎夏野菜カレー(牛肉・人参・玉ねぎ・オクラ・南瓜・茄子・セロリ・しめじ・生姜・にんにく・大豆・米・きび・黒米・緑豆・カレールウ・ブイヨン・ウスターソース・カレー粉・ケチャップ・こめ油) ◎さっぱりサラダ(大根・胡瓜・みょうが・大葉・糸昆布・鶏ささみ・梅干し・ごま・塩・砂糖・しょうゆ・米酢)	黒ごまかるかん・ミルク (上新粉・長芋・小豆・黒ごま)
火	◎焼き魚(鮭・塩) ◎干切煮(切干大根・人参・油揚げ・干椎茸・砂糖・酒・みりん・しょうゆ) ◎とうもろこしご飯(米・とうもろこし・塩) ◎酢の物(胡瓜・もずく・おくら・大豆・ごま・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜・もやし・青葱・舞茸・こうじみそ・かつお昆布だし)	きな粉ケーキ・ミルク (小麦粉・卵・黒糖・きな粉・おから)
	◎豚肉のパン粉焼き(豚肉・パセリ・粉チーズ・パン粉・バター) ◎みそ汁(豆腐・人参・椎茸・小松菜・ごぼう・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎コールスローサラダ(キャベツ・人参・レズン・昆布・鶏ささみ・みかん缶・ヨーグルト・米酢・砂糖・マヨネーズ) ◎さつま芋の甘煮(さつま芋) ◎白飯	じゃこトースト・ミルク (食パン・ちりめんじゃこ・青のり・マヨネーズ)
水	◎洋風ちらし寿司(米・さいいんげん・干椎茸・魚肉ソーセージ・チーズ・人参・卵・のり・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油) ◎清汁(ほうれん草・かまぼこ・豆腐・えのきだけ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ・白桃缶・ブルーベリー・スキムミルク)
	◎ちらし寿司(高野豆腐・干椎茸・れんこん・人参・さいいんげん・ちりめんじゃこ・卵・ひじき・のり・米・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油) ◎清汁(オクラ・ほうれん草・そうめん・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	もっちりスイートポテト・ミルク (さつま芋・上新粉・豆乳)
木	◎鶏肉のさっぱり焼(鶏肉・生姜・にんにく・ヨーグルト・塩こうじ・レモン果汁・鶏がらだし) ◎人参甘煮(人参・砂糖・しょうゆ) ◎白飯 ◎千草煮(小松菜・しめじ・昆布・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎みそ汁(さつま芋・人参・ごぼう・厚揚げ・青葱・こうじみそ・かつお昆布だし)	人参クッキー・ミルク (人参・小麦粉・バター・オートミール)
	◎鶏肉のラトウイユソース(鶏肉・にんにく・生姜・ズッキーニ・茄子・パプリカ・モロコシ豆・エリンギ・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・鶏がらだし・砂糖・塩・こめ油) ◎卵の花サラダ(じゃが芋・胡瓜・おから・とうもろこし・レッドオニオン・スキムミルク・マヨネーズ・米酢・塩) ◎卵スープ(卵・玉ねぎ・チンゲン菜) ◎白飯	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ・白桃缶・ブルーベリー・スキムミルク)
金	◎モロヘイヤミンチカツ(合ひき肉・玉ねぎ・モロヘイヤ・おから・生姜・にんにく・ピーフソム・塩・小麦粉・パン粉・トマトケチャップ・こめ油) ◎白飯 ◎きゃべつと人参のナムル(きゃべつ・人参・わかめ・ちりめんじゃこ・ごま・ごま油・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎清汁(茄子・三つ葉・えのきだけ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ)	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ・白桃缶・ブルーベリー・スキムミルク)
	◎白身魚の梅肉ソース(白身魚・生姜・梅干し・酒・しょうゆ・ケチャップ・片栗粉・上新粉・こめ油) ◎粉ふき芋(じゃが芋・青のり) ◎白飯 ◎和風サラダ(ほうれん草・モロヘイヤ・竹輪・人参・ごま・マヨネーズ・しょうゆ・砂糖) ◎みそ汁(わかめ・大根・人参・舞茸・厚揚げ・かつお昆布だし・こうじみそ)	じゃがみだらし・ミルク (じゃが芋・水菜・片栗粉)
土	お弁当 / パン、ヨーグルト(またはゼリー) / 五目にゆめん、果物 / チャプチェ、卵スープ、白飯 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	夏野菜煮(ブロッコリー、茄子、麩) さっぱり煮(南瓜、胡瓜) 白粥	木	ササミのさつま煮(ササミ、さつま芋、胡瓜) ラトウイユ煮(トマト、茄子、南瓜) 白粥
	麩のふわとろ煮(麩、キャベツ、ブロッコリー) トマトスープ(トマト、人参、南瓜) 白粥		ささ身のとろとろ煮(ささ身、じゃが芋、人参) グリーンサラダ(小松菜、白菜、玉ねぎ) 白粥
火	豆腐のキャロットソース(豆腐、キャベツ、人参) 粉ふき芋(小松菜、じゃが芋) 白粥	金	白身魚のグリーンソース(白身魚、大根、ほうれん草) ころころ煮(じゃが芋、人参) 白粥
	胡瓜のすり流し(白身魚、胡瓜、玉ねぎ) ふくめ煮(南瓜、さつま芋) 白粥		高野豆腐のおろし和え(高野豆腐、キャベツ、ほうれん草) 甘煮(さつま芋、人参) 白粥
水	ふわふわ煮(高野豆腐、じゃが芋、人参) 芋煮(さつま芋、ほうれん草) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	やわらか煮(豆腐、ほうれん草、大根) 紅白煮(じゃが芋、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

☆園での1人あたりの給食栄養量

区分	☆エネルギー比率														たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%			
	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 (g)	n6 (g)	
乳 目標量	475	15.3~23.6	10.5~15.7	69.5	66.2	3.3	220	480	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2.1	乳児	16.0%	21.0%	63.0%
乳 給与量	462	19.3	10.6	72.4	69	3.4	307	909	1.7	1.5	134	0.24	0.5	21	0.3	2.2				
幼 目標量	575	18.7~28.7	12.8~19.2	84	80.3	3.7	260	643	2.4	1.6未満	220	0.31	0.35	22	0.5	2.8	幼児	16.0%	21.0%	63.0%
幼 給与量	540	22.4	12.5	84.3	80.1	4.2	296	986	2.1	1.7	172	0.29	0.5	4.2	0.4	2.2				

☆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 目標量(g)	50	22	6	20	1	40	48	24	4.8	1.3	10	21	11	35	1.2	1
乳 給与量(g)	38.4	12.3	8	10.3	0.5	24.8	35	16	4.6	1.7	6.9	20.4	5.7	33.9	1.8	1.6
幼 目標量(g)	62	28	8	24	1.2	45	60	30	6	1.6	13	27	14	30	1.6	1.3
幼 給与量(g)	58.4	16	9.1	13.7	0.6	30.9	43.7	22.4	5.8	2.2	10.1	26.2	8.8	34.5	2.3	2.2