



8月の給食だよ

令和3年7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

梅雨が明け、雲ひとつない青空と共に、夏がやってきました。気持ちの良い青空の下、賑やかな蝉の声に負けないぐらい、元気いっぱいの子どもたち。水遊び後は冷えた体に温かい食事をしっかり食べて元気いっぱい、そして笑顔になってくれることを大変うれしく思います。この時期は、たくさんの汗をかきます。上手に水分補給や塩分を取り入れ、熱中症対策心掛けましょう。園では汁物（清汁・みそ汁・スープ）をいつもより少しだけ味付けを濃く作るようにして、塩分の補給を心掛け、子どもたちの健康を守っています。ご家庭でも工夫しながら暑い季節を元気に過ごしましょう。

★発達段階に応じた菜園活動～夏の取り組み～★

ことり組は三尺豆、はな組はさつま芋、ほし組はピーマン・トマト、つき組はバジル・枝豆・胡瓜ミニトマトを育て、ゆき組はお米プロジェクトに取り組んでいます。作物は種を蒔いたり、苗を植えたりすれば、あとは収穫だけというわけにはいきません。失敗することもたくさんあります。病気や虫の被害でほとんど実のらなかったり、実がなくても、途中で腐ったりと楽しみにしていたのにうまくいかなかった現実には、その原因まで理解できない子どもはがっかりします。菜園活動は自然を相手に行っている活動です。人の思うようにいかないのが自然であり、どんなに手を尽くしてもうまくいかないこともあります。それは残念なことでもあり悔しく悲しいことでもあります。そうした事実をきちんと受け止めていけるような体験を重ねていくことで、子どもたちの心が育っていきます。私たちはいのちある自然そのものを口にはしています。その自然を食する体験がさらなるいのちの大切さを実感する機会となります。



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出来ます。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、ハヤシライス食材（米、とうもろこし、牛肉、人参、玉ねぎ、南瓜、茄子、セロリにんにく、生姜、金時豆、エリンギ、トマト缶、卵、砂糖、こめ油）を三色群に分けてみましょう。

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



8月の給食献立表

| | | |
|---|--|--|
| 月 | ◎ハヤシライス(牛肉、人参、玉ねぎ、南瓜、茄子、セロリ、にんにく、生姜、金時豆、エリンギ、とうもろこし、トマト缶、米、緑豆、きび、ハヤシルウ、ウスターソース、ケチャップ・ブイオン、こめ油) | わらびもち・ミルク (わらびもち粉・きな粉・砂糖・塩) |
| | ◎フルーツヨーグルト(黄桃缶、白桃缶、スキムミルク、バナナ、ブルーベリー、砂糖) | |
| | ◎コーン炒飯(ポークビッツ、玉ねぎ、人参、とうもろこし、本しめじ、ピーマン、大豆、卵、米、きび、コンソメ、ブイオン、しょうゆ、塩、こめ油) ◎ミネストローネ(人参、ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、にんにく、セロリ、押し麦、トマト缶、コンソメ、砂糖、トマトケチャップ) | マンシュマロヨーグルト・ミルク (マンシュマロ、ヨーグルト・果物缶・ブルーベリー) |
| 火 | ◎鶏肉の梅焼き(鶏肉、生姜、梅干し、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、塩こうじ) ◎磯香和え(ほうれん草、モロヘイヤ、しめじ、人参、鶏ささみ、のり、しょうゆ、砂糖、みりん) ◎たたきごぼう(ごぼう、ごま) ◎みそ汁(じゃが芋、厚揚げ、舞茸、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯 | うどんぎょうざ・ミルク (うどん、豚ひき肉、にら、きゃべつ、玉ねぎ、卵) |
| | ◎ハニーレモンチキン(鶏肉、塩こうじ、にんにく、生姜、はちみつ、レモン果汁、しょうゆ、酒、トマト) ◎スープ(豆腐、人参、エリンギ、冬瓜、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎根菜サラダ(ごぼう、切干大根、れんこん、ひじき、絹さや、人参、鶏ささみ、ごま、スキムミルク、マヨネーズ、米酢、砂糖) ◎白飯 | 南瓜ケーキ・ミルク (南瓜・上新粉・おから・卵・バター) |
| | ◎変わりちらし寿司(油揚げ、小松菜、人参、干椎茸、ちりめんじゃこ、かんぴょう、ひじき、大葉、卵、のり、ごま、米、米酢、砂糖、塩、しょうゆ、こめ油) ◎清汁(豆腐、大根、えのきだけ、オクラ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒) ◎果物 | じゃが揚げもち・ミルク (じゃが芋、上新粉、青のり) |
| 水 | ◎ちらし寿司(高野豆腐、干椎茸、れんこん、人参、さやいんげん、ちりめんじゃこ、ひじき、卵、のり、米、ごま、砂糖、塩、米酢、しょうゆ、こめ油) ◎そうめん汁(ほうれん草、そうめん、かまぼこ、人参、油揚げ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物 | 夏野菜のオムレツ・ミルク (卵、玉ねぎ、ズッキーニ、じゃが芋、おから、合ひき肉、ピーマン、トマト、チーズ) |
| | ◎焼肉(牛肉、青葱、椎茸、玉ねぎ、生姜、にんにく、大葉、セロリ、ゴーヤ、トマト、きゃべつ、みょうが、ごま、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、こめ油) ◎白飯 | 人参ゼリー・ミルク (人参、野菜ジュース、寒天) |
| | ◎みそ汁(厚揚げ、ごぼう、人参、小松菜、わかめ、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎茄子のお浸し(茄子、生姜、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま) ◎甘煮(さつまい、砂糖、しょうゆ) | 豆乳ももゼリー・ミルク (白桃缶・桃ジュース、豆乳、寒天・黄桃缶) |
| 木 | ◎茄子のしぎ焼き(茄子、豚肉、竹輪、青葱、人参、ごぼう、生姜、ピーマン、ゴーヤ、ごま、酒、しょうゆ、さとう、赤みそ、片栗粉、ごま油、こめ油) ◎白飯 | 人参ゼリー・ミルク (人参、野菜ジュース、寒天) |
| | ◎含め煮(高野豆腐、人参、かつお昆布だし、砂糖、しょうゆ、塩) ◎清汁(わかめ、三つ葉、冬瓜、白菜、椎茸、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) | 豆乳ももゼリー・ミルク (白桃缶・桃ジュース、豆乳、寒天・黄桃缶) |
| | ◎焼肉サラダ(牛肉、青葱、椎茸、玉ねぎ、生姜、にんにく、大葉、セロリ、ゴーヤ、トマト、きゃべつ、みょうが、ごま、酒、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、こめ油) ◎白飯 | |
| 金 | ◎白身魚のサルサソース(白身魚、生姜、トマト、胡瓜、玉ねぎ、片栗粉、米酢、砂糖、しょうゆ、レモン果汁、かつお昆布だし、こめ油) ◎白飯 | 磯かるかん・ミルク (長芋、上新粉・小豆・青のり) |
| | ◎ひじき煮(ひじき、人参、れんこん、大豆、枝豆、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、さつまい、小松菜、人参、ずいき、かつお昆布だし、こうじみそ) | |
| | ◎白身魚のマリネ(白身魚、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、胡瓜、生姜、上新粉、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし、酒、片栗粉、こめ油) ◎煮物(南瓜、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎ごま和え(モロココ豆) ◎かきたま汁(卵、豆腐、大根、ほうれん草、えのきだけ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒) ◎白飯 | ピザトースト・ミルク (食パン、玉ねぎ、人参、卵、チーズ) |
| 土 | お弁当 / 親子丼、カルピスゼリー / ジャージャー麺、カルピスゼリー | 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 | 夏野菜のトマト煮(トマト、麩、南瓜) ほくほく煮(じゃが芋、キャベツ) 白粥 | 木 | ささ身のとろとろ煮(きゃべつ、茄子、ささ身) ポテトサラダ(じゃが芋、ブロッコリー) 白粥 |
| | ささ身の和だし煮(ささ身、じゃが芋、ブロッコリー) ラウトウイユ煮(トマト、茄子、南瓜) 白粥 | | 高野豆腐のふわふわ煮(高野豆腐、茄子、ほうれん草) 冬瓜スープ(冬瓜、人参、白菜) |
| 火 | 高野豆腐のやわらか煮(高野豆腐、冬瓜、チンゲン菜) スティック野菜(人参、南瓜) 白粥 | 金 | 豆腐のみぞれあん(豆腐、大根、ほうれん草) 含め煮(南瓜、胡瓜) 白粥 |
| | 麩のふわとろ煮(麩、人参、さつまい) じゃがころ和え(ほうれん草、じゃが芋) 白粥 | | 白身魚のトマトソース(白身魚、トマト、胡瓜) 芋煮(さつまい、小松菜) 白粥 |
| 水 | 青菜のしらす和え(しらす干し、ほうれん草、大根) 甘煮(人参、さつまい) 白粥 | 土 | お弁当 / パン粥(またはおじや) |
| | 水炊き風(豆腐、小松菜、大根) パンプキンサラダ(じゃが芋、南瓜) 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人あたりの給与栄養量

| 区分 | エネルギー | | | | | | | | | | | たんぱく質 | | | 脂質 | | | 炭水化物 | | |
|--------|-------------|-----------|-----------|---------|-------|---------|-----------|----------|------|----------|-----|-------|------|----|-------|-------|----|---------------|------------|--------------|
| | 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) | 目標 | たんぱく質(10~20%) | 脂質(20~30%) | 炭水化物(50~70%) |
| 乳児 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 | 18.0% | 18.0% | 64.0% |
| 乳児 給与量 | 451 | 20 | 9.2 | 72.1 | 67.8 | 4.3 | 306 | 906 | 1.8 | 1.7 | 149 | 0.25 | 0.51 | 22 | 0.2 | 1.9 | | | | |
| 幼児 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 | 17.0% | 19.0% | 64.0% |
| 幼児 給与量 | 525 | 22.8 | 10.9 | 83.7 | 78.3 | 5.4 | 295 | 980 | 2.3 | 1.9 | 195 | 0.29 | 0.51 | 26 | 0.3 | 2.8 | | | | |

☆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) | 50 | 22 | 6 | 20 | 1 | 40 | 48 | 24 | 4.8 | 1.3 | 10 | 21 | 11 | 35 | 1.2 | 1 |
| 乳児 給与量(g) | 47 | 11.5 | 7 | 9.8 | 0.5 | 27.9 | 38 | 25.3 | 5.1 | 0.7 | 7.4 | 18.7 | 10 | 32.5 | 1.4 | 0.6 |
| 幼児 目標量(g) | 62 | 28 | 8 | 24 | 1.2 | 45 | 60 | 30 | 6 | 1.6 | 13 | 27 | 14 | 30 | 1.6 | 1.3 |
| 幼児 給与量(g) | 70.2 | 14.3 | 7.7 | 12.5 | 0.6 | 35.5 | 47.9 | 35 | 6.4 | 0.8 | 9.3 | 23.6 | 14.5 | 32.9 | 1.8 | 0.8 |