



令和3年8月31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

梅雨明けの便りが届き、本格的な夏を迎えた八月、塩漬けにした梅を土用の期間、天日干しを行いました。夏の土用の期間は一年の中で、最も日差しが強く、晴天続きの多い時期です。この天日干しの工程を「土用干し」と呼び、梅を干すことで、水分が抜け腐りにくくなるため、保存性が高まり梅に含まれる「エチレン」は紫外線に当たると梅干しを柔らかく仕上げ、旨味が増し、殺菌効果やカビの繁殖を防ぐ効果があります。園では密閉容器に入れ冷蔵庫で保存し、給食に使用します。土用の期間中、着物、衣類、書籍、梅、田んぼなど色々なものを干します。園では、子どもたちが田植えをした田んぼの水を抜いて土にヒビが入るまで乾かしました。田んぼの土用干しは稲穂の根が成長しやすくなり、元気な根が張って丈夫な稲が育ち、豊かな実りになると言われています。子どもたちは今から米の収穫を楽しみにしています。

### ★子どもたちに伝えたい～乾物のチカラ～★

野菜・魚介類・海藻類など、豊かな自然環境に恵まれた日本で昔から愛されてきた乾物は太陽に当てることにより栄養やうまみが増します。切干大根は生の大根と比較するとカルシウムが約15倍、鉄分が約32倍、ビタミンB1・B2は約10倍に増えるというデータがあります。また干椎茸は生の椎茸に比べて、独特の香りとうまみが生まれ、エルゴスチンという成分がビタミンDに変化します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、子どもの成長には不可欠な栄養素です。不足すると小児では背中が曲がったり、足の骨が変形したりする「くる病」を発症することがあります。ビタミンDは太陽の紫外線(UV)を浴びれば体内で作ることができます。しかし、外遊びの減少がビタミンD不足の要因になっています。丈夫な骨づくりのために1日に数分でも日光に当たることを意識しましょう。



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、牛丼の食材（米、牛肉、玉ねぎ、生姜、にんにく、ごぼう、白葱、青葱、えのきだけ、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
					



# 9月の給食献立表

月	◎牛丼(米・きび・牛肉・玉ねぎ・にんにく・生姜・白葱・青葱・ごぼう・えのきだけ・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎きゃべつの甘酢煮(きゃべつ・豆腐・竹輪・わかめ・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎みそ汁(麩・人参・玉ねぎ・油揚げ・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)	じゃがコーン・ミルク (じゃが芋・とうもろこし・バター・片栗粉)
	◎三色丼(米・きび・緑豆・鶏ひき肉・高野豆腐・生姜・卵・ほうれん草・砂糖・しょうゆ・ごま・こめ油) ◎どんがめ汁(茄子・人参・なめこ・もやし・さつま芋・青葱・ごま・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎果物	豆乳くずもち・ミルク (豆乳・わらび餅粉・片栗粉・きな粉)
火	◎豚肉のおろし焼(豚肉・大根・人参・生姜・塩こじ・砂糖・酒・みりん・しょうゆ) ◎煮びたし(小松菜・しめじ・鶏ささみ・ごま・かつおだし・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(豆腐・三つ葉・わかめ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎白飯	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)
	◎根菜の五目煮(牛肉・白葱・生姜・里芋・人参・れんこん・大豆・干椎茸・にんにく・大根・こんにやく・さやいんげん・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・鶏ガラだし・こめ油) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・エリンギ・竹輪・イカ・昆布・ごま・砂糖・白みそ・米酢・練りごま) ◎ゆで卵 ◎白飯	南瓜まんじゅう・ミルク (南瓜・上新粉・長芋・BP)
水	◎吉野煮(鶏肉・人参・冬瓜・ごぼう・里芋・干椎茸・大豆・こんにやく・さやいんげん・かつおだし・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎ゆで卵 ◎和風サラダ(ほうれん草・えのきだけ・モロヘイヤ・とうもろこし・ごま・砂糖・マヨドレ・しょうゆ) ◎白飯	ぶどうゼリー・ミルク (ぶどう・寒天・ぶどうジュース)
	◎ふくさ蒸し(卵・椎茸・干椎茸・鶏ひき肉・切干大根・小松菜・おから・豆乳・生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし) ◎ごま酢和え(さやいんげん・鶏ささみ・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ひじき煮(ひじき・人参・ごぼう・油揚げ・枝豆・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎清汁(冬瓜・三つ葉・わかめ・人参・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯	水ようかん・ミルク (小豆・寒天・黒糖)
木	◎ぎせい豆腐(豆腐・牛ひき肉・玉ねぎ・椎茸・卵・生姜・青葱・ひじき・ごま・砂糖・しょうゆ・こめ油) ◎白飯 ◎南瓜の枝豆あん(南瓜・枝豆・砂糖・しょうゆ・みりん・片栗粉) みそ汁(ごぼう・人参・わかめ・キャベツ・こうじみそ・かつお昆布だし)	マシュマロヨーグルト・ミルク (ヨーグルト・マシュマロ・バナナ・果物缶)
	◎豚肉の生姜焼き(豚肉・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・片栗粉) ◎ナムル(キャベツ・人参・わかめ・ちりめんじゃこ・三つ葉・ごま・しょうゆ・ごま油・米酢) ◎白飯 ◎卵の花サラダ(じゃが芋・おから・胡瓜・とうもろこし・赤玉ねぎ・マヨドレ・スキムミルク・米酢・砂糖・塩) ◎卵スープ(卵・玉ねぎ・えのきだけ・チンゲン菜・コンソメ・塩・しょうゆ)	スコーン人参ジャム添え・ミルク (小麦粉・おから・人参・スキムミルク)
金	◎白身魚の磯辺揚げ(白身魚・生姜・青のり・塩・酒・しょうゆ・小麦粉・こめ油) ◎茄子のお浸し(茄子・生姜・しょうゆ・みりん・砂糖・こめ油) ◎さつま芋の甘煮(さつま芋・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎みそ汁(厚揚げ・人参・舞茸・小松菜・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	いちじくケーキ・ミルク (小麦粉・いちじく・おから・卵・ヨーグルト)
	◎天ぷら(白身魚・茄子・南瓜・モロこ豆・ゆかり・小麦粉・上新粉・こめ油) ◎生酢(大根・人参・柿・昆布・砂糖・米酢・塩) ◎清汁(麩・三つ葉・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯	カレービーフン (ビーフン・豚肉・ニラ・チンゲン菜・もやし・カレー粉)
土	お弁当 / ナポリタン・スープ / 中華風焼きそば・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	麩のふわふわ煮(麩、キャベツ、ブロッコリー) ココロ野菜(じゃが芋、人参) 白粥	木	高野豆腐のポテト和え(高野豆腐、キャベツ、じゃが芋) ほくほく煮(南瓜、人参) 白粥
	麩のグリーンソース(麩、ほうれん草、じゃが芋) ココロ煮(茄子、南瓜、人参) 白粥		豆腐のふわとろ煮(キャベツ、豆腐、チンゲン菜) ポテトサラダ(じゃが芋、人参) 白粥
火	ポトフ風(豆腐、大根、小松菜) やわらか煮(さつま芋、人参) 白粥	金	白身魚の(グリーンソース)白身魚、茄子、小松菜) お芋団子(さつま芋、人参) 白粥
	根菜煮(鶏ささみ、チンゲン菜、大根) 甘煮(人参、じゃが芋) 白粥		白身魚のみぞれ煮(白身魚、大根、小松菜) ふくめ煮(南瓜、人参) 白粥
水	吉野煮(鶏ささみ、冬瓜、ほうれん草) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のやわらか煮(冬瓜、小松菜、高野豆腐) スイートポテト(人参、さつま芋) 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

### ☆エネルギー比率

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(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	474	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%	19.0%	63.0%
乳児 給与量	436	19.5	9.2	68.4	64.6	3.8	303	880	1.9	1.7	134	0.26	0.49	21	0.2	1.8	乳児			
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%	20.0%	63.0%
幼児 給与量	521	22.6	11.4	82.1	77.3	4.8	292	960	2.4	1.6	175	0.3	0.5	25	0.2	2	幼児			

### ☆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	50	22	6	20	1	40	48	24	4.8	1.3	10	21	11	35	1.2	1
乳児	39.6	16.2	7.7	13.9	0.5	28.4	32.3	14.8	5.4	0.5	9.6	15.2	12.3	26.9	1.8	0.8
幼児	62	28	8	24	1.2	45	60	30	6	1.6	13	27	14	30	1.6	1.3
幼児	65	20.6	8.4	17.8	0.6	35.4	40.8	19	6.8	0.6	12	19.1	18.9	25.6	2.3	1