



令和3年9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

夏、園庭ではチンゲン菜・トマト・胡瓜・ピーマン・三尺豆・いちじくなどが実り、子どもたちが笑顔と共に給食室まで届けてくれました。三尺豆は天ぷらやごま酢和え、ピーマンはミンチカツや焼肉サラダに使いました。新鮮な食材を使用すると、色鮮やかに仕上がり、野菜が苦手な子どもも「園で収穫したお野菜だよ」と声掛けをすると姿勢を正し、食に向き合う姿が見られました。今や夏の風物詩となった、野菜のグリーンカーテン。今年は園舎の南側に三尺豆を育て、ジャックと豆の木のように三階までぐんぐんと伸び、ことり組のお友達が自分たちの背丈と同じくらいの三尺豆を収穫しました。さやを収穫せずにおいておくと、さやは乾燥し中に入っている豆（種）は固くなります。完熟した豆（種）は次年度の菜園活動として利用します。

★魚をもっと食べよう！★

四方を海で囲まれている日本では、昔から海の幸が大切な食糧でした。しかし「食べるのは大変」「骨がある」「においが苦手」という理由から近年は魚慣れの方が増えてきていると言われています。魚は栄養満点の食材です。成長に必要な栄養素が含まれており、将来の生活習慣病予防につながります。

<p>たんぱく質 良質なたんぱく質を持っています。 肉に比べて脂肪が少ないため 低カロリーでヘルシーです。</p>		<p>カルシウム 骨や歯を丈夫にします。しらすや ししゃもなどの小魚を丸ごと 食べるとカルシウムを しっかり摂ることができます。</p>
<p>DHA（ドコサヘキサエン酸） 脳や神経の発達に欠かせない脂質です。 記憶力や学習効果を高めてくれると 言われています。</p>		<p>EPA（エイコサペンタエン酸） 悪玉コレステロールを減らし 血管の健康を守る働きがあります。</p>



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、ピラフの食材（米、ポークビッツ、しめじ、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、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)		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

10月の給食献立表

月	◎チャーハン(米・きび・大豆・合ひき肉・玉ねぎ・人参・小松菜・卵・干椎茸・生姜・鶏ガラだし・塩・しょうゆ・酒・こめ油) ◎スープ(ピーマン・玉ねぎ・わかめ・青葱・ごま・鶏ガラだし・塩・しょうゆ) ◎杏仁豆腐風(イナアガー・牛乳・果物缶)	どら焼き・ミルク (米・上新粉・豆乳・さつまい)
	◎ピラフ(米・きび・ポークビッツ・しめじ・玉ねぎ・人参・ピーマン・大豆・コンソメ・ブイヨン・しょうゆ・トマトジュース・砂糖・塩・ケチャップ・こめ油) ◎コンソメスープ(玉ねぎ・じゃが芋・ブロッコリー・ベーコン・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎フルーツポンチ(寒天・果物缶・りんご・パナナ)	焼きそば (焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ニラ・もやし)
	◎焼肉風(牛肉・玉ねぎ・にんにく・生姜・ごぼう・人参・ニラ・豆もやし・椎茸・筍・鶏ガラだし・砂糖・しょうゆ・酒・ごま・こめ油) ◎白飯 ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・ごま・かつお節・マヨレ・しょうゆ) ◎みそ汁(里芋・人参・油揚げ・青葱・かつお昆布だし・ごじみそ)	バナナケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・バナナ・アーモンドスライス)
火	◎すき焼き風煮(牛肉・麩・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・春菊・ごぼう・舞茸・白葱・白菜・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎生酢(大根・人参・柿・昆布・米酢・塩・砂糖) ◎果物 ◎ゆで卵 ◎白飯	さつまいもまんじゅう・ミルク (上新粉・長芋・さつまいも・ごま)
	◎鶏肉の塩こうじ焼き(鶏肉・生姜・にんにく・塩こうじ・しょうゆ・酒・塩) ◎お浸し(ほうれん草・えのきだけ・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎栗ご飯(栗・米・塩) ◎千切煮(切干大根・人参・干椎茸・油揚げ・砂糖・しょうゆ) ◎清汁(麩・三つ葉・かまぼこ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ)	クラッシュゼリー・ミルク (イナアガー・果物缶)
	◎鶏肉のパーベキューソース(鶏肉・にんにく・生姜・りんご) ◎スープ(ほうれん草・豆腐・人参・えのきだけ・コンソメ・しょうゆ・塩) ◎マゼアンサラダ(じゃが芋・ホールコーン・人参・玉ねぎ・胡瓜・マヨレ・スキムミルク・レモン果汁・塩・砂糖) ◎南瓜チップ(南瓜) ◎白飯	雑穀おはぎ・ミルク (米・黒米・もち米・きび・小豆)
木	◎ポークチャップ(豚肉・生姜・にんにく・塩こうじ・玉ねぎ・ブロッコリー・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・米酢) ◎果物 ◎さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン果汁・砂糖) ◎スープ(豆腐・エリンギ・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎白飯	ライスお好み焼き・ミルク (米・長芋・青葱・かつお節・青のり)
	◎さつまいもご飯(さつまいも・米・塩) ◎焼魚(鮭・塩) ◎ごま酢和え(さやいんげん・もやし・ごま・かつおだし・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎含め煮(高野豆腐・人参・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎清汁(はんぺん・三つ葉・わかめ・しょうゆ・酒・塩・かつお昆布だし) ◎果物	ヨーグルトケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・ヨーグルト・人参・黄桃缶)
	◎魚のコンフライ(鮭・生姜・上新粉・コーンフレーク・カレー粉・こめ油) ◎カリフラワーサラダ(カリフラワー・じゃが芋・水菜・ごま・砂糖・米酢・マヨレ) ◎人参のごま和え(人参・三つ葉・砂糖・みりん・しょうゆ・こめ油) ◎みそ汁(大根・小松菜・舞茸・厚揚げ・かつお昆布だし・ごじみそ) ◎白飯	南瓜クッキー・ミルク (南瓜・小麦粉・オートミール・バター)
金	◎里芋コロッケ(里芋・じゃが芋・おから・玉ねぎ・合ひき肉・コンソメ・トマトケチャップ・小麦粉・パン粉・こめ油) ◎白飯 ◎れんこんサラダ(れんこん・絹さや・人参・ひじき・鶏ささみ・マヨレ・ごま) ◎みそ汁(厚揚げ・なめこ・小松菜・ごじみそ・かつお昆布だし)	黒糖わらびもち・ミルク (わらびもち粉・きな粉・黒糖)
	お弁当 / きのコスパゲティ・果物 / 木の葉丼・清汁	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	白和え風(豆腐・キャベツ・ブロッコリー) 南瓜煮(南瓜・人参) 白粥	木	白身魚のグリーンソース(白身魚・チンゲン菜・じゃが芋) 含め煮(さつまいも・南瓜) 白粥
	高野豆腐の青菜和え(高野豆腐・さつまいも・小松菜) やわらか煮(人参・南瓜) 白粥		豆腐のふわとろ煮(豆腐・キャベツ・ブロッコリー) コロコロ和え(人参・じゃが芋) 白粥
火	すき焼き風煮(麩・白菜・チンゲン菜) 和え物(じゃが芋・人参) 白粥	金	高野豆腐のみぞれ煮(高野豆腐・小松菜・大根) うま煮(じゃが芋・人参) 白粥
	ポトフ風(鶏ささみ・ブロッコリー・人参) ほくほく煮(じゃが芋・さつまいも) 白粥		白身魚の根菜煮(白身魚・大根・小松菜) 紅白煮(人参・じゃが芋) 白粥
水	ささ身のポテトサラダ(鶏ささみ・ほうれん草・じゃが芋) コロコロ野菜(さつまいも・胡瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	水炊き風(麩・ほうれん草・大根) 甘煮(人参・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	★エネルギー比率																★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%	21.0%	61.0%
乳児 給与量	430	18.9	10.1	65.7	62.3	3.4	302	852	1.7	1.4	127	0.24	0.48	20	0.3	2.2				
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%	21.0%	62.0%
幼児 給与量	522	22.1	12.2	80.9	76.5	4.4	291	930	2.2	1.6	162	0.29	0.48	23	0.4	2.6				

★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)	42	11	6.8	11.6	3	26.2	28.9	15.2	4	0.7	8.9	19.7	4.9	24	2.5	0.9
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)	67.9	14.2	7.6	15.5	3.7	32.9	36.4	23.6	5	0.8	12.3	24.7	7.5	22.1	3.1	1.1