



令和3年10月29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

涼しく感じられた風も冷たい風へと変わり、季節の変わりを感じる11月。季節の移り変わりと共に、子ども達の成長は著しく、10月の表現発表会では何度も繰り返し練習を積み重ね、表現する楽しさや達成感を味わいました。自信に満ちた子ども達は「頑張ること・諦めないこと」を学び、食事面でも「苦手な物にもチャレンジする」姿勢が見受けられます。運動会の練習に励んだ後は「お腹が空いた」「いい匂いがする」と給食の時間を楽しみにしてくれています。

11月8日は「いい歯の日」です。身体の健康を保ち、おいしく食べるためには「歯と口の健康」は欠かすことができません。また、長い時間、食べていると、口の中に菌が増えていきます。食事やおやつは時間を決めて食べる事が大切です。園では口腔内を清潔に保つためにお茶を飲んでからごちそうさまをし、食後はうがいをしています。

★感謝の気持ちを持って食事をしましょう★

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」日です。私たちが毎日、食事ができるのは目に見えないところで働いて下さっている方々のおかげです。「いただきます」と「ごちそうさま」にはどちらも感謝の気持ちが込められています。食事の前後にはあいさつをしましょう。また、料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です。そして、食器や箸の持ち方、使い方、きちんと後片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します。



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、クリームシチューの食材（ポークビッツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・白菜・金時豆・エリンギ・マカロニ・ブロッコリー・豆乳・チーズ）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・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



月	◎クリームシチュー(ポークビッツ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、エリンギ、ブロッコリー、金時豆、豆乳、マカロニ、チーズ、クリームシチューのルー、チキンコンソメ、塩) ◎キャベツと卵のサラダ(キャベツ、卵、ひじき、トマト、マヨレ、ケチャップ、米酢、レモン果汁、砂糖) ◎白飯	大学芋・ミルク (さつま芋・ごま)	
	◎ビーフシチュー(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、にんにく、金時豆、ビーフシチューミックス、こめ油) ◎根菜サラダ(ごぼう、豆苗、人参、ひじき、かんぴょう、鶏ささみ、トマト、ごま、マヨレ、スキムミルク、塩、レモン果汁) ◎ゆで卵 ◎白飯	りんごのクラフティー・ミルク (りんご・小麦粉・卵・牛乳)	
火	◎五目つくね(鶏ひき肉、豆腐、ひじき、長芋、椎茸、青葱、生姜、玉ねぎ、卵、高野豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉、かつおだし、塩、こめ油) ◎白飯 ◎重ね煮(さつま芋、りんご、レモン果汁、砂糖) ◎人参ナムル(人参、米酢、砂糖、ごま) ◎みそ汁(玉ねぎ、かぶ、白菜、かつお昆布だし、こうじみそ)	ココアケーキ・ミルク (小麦粉、ココアパウダー、卵、豆乳、おから、バナナ)	
	◎豚肉のくるくる巻き(豚肉、人参、さやいんげん、玉ねぎ、生姜、砂糖、しょうゆ、片栗粉) ◎ひじき煮(ひじき、竹輪、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎みそ汁(豆腐、椎茸、白菜、小松菜、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯	スイートピラミッド・ミルク (さつま芋・レーズン・バター・スキムミルク・クラッカー)	
水	◎大和煮(牛肉、こんにゃく、ごぼう、れんこん、人参、大根、厚揚げ、絹さや、生姜、みりん、酒、かつおだし、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎磯香あえ(春菊、小松菜、しめじ、のり、しょうゆ、砂糖) ◎ゆで卵(卵) ◎果物 ◎白飯	おしるこ (小豆、押し麦、白いんげん豆)	
	◎ハンバーグきのこソース(合ひき肉、豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、生姜、にんにく、卵、れんこん、しめじ、えのきだけ、にんにく、トマト缶、砂糖、ケチャップ、ブイヨン、こめ油) ◎ゴマドレサラダ(水菜、キャベツ、ひじき、ハム、ごま、マヨレ、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜、茄子、青葱、こうじみそ、かつお昆布だし) ◎白飯	ミルクかんあんみつ・ミルク (寒天・牛乳・小豆・果物缶)	
木	◎ポークピカタ(豚肉、卵、粉チーズ、小麦粉、ブロッコリー) ◎スープ(豆腐、人参、えのきだけ、チンゲン菜、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎パンプキンサラダ(じゃが芋、南瓜、おから、玉ねぎ、レーズン、マヨレ、スキムミルク、レモン果汁、塩) ◎白飯	カレー蒸しパン・ミルク (上新粉・長芋・ひき肉・玉ねぎ)	
	◎筑前煮(鶏肉、人参、大根、こんにゃく、ごぼう、れんこん、干椎茸、厚揚げ、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、こめ油、酒) ◎ごま酢和え(もやし、人参、豆苗、昆布、ごま、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎ゆで卵(卵) ◎果物 ◎白飯	亥の子もち・ミルク (もち米・里芋・きな粉)	
金	◎吹き寄せご飯(米、きび、もち米、さつま芋、人参、舞茸) ◎エビフライ(エビ、小麦粉、パン粉、こめ油) ◎含め煮(高野豆腐、人参、かつおだし、砂糖、しょうゆ) ◎ごま和え(ほうれん草、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま、かつおだし) ◎清汁(かぶ、かまぼこ、三つ葉、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒)	ジャムサンド・ミルク (食パン・人参・りんご)	
	◎きのこご飯(米、きび、椎茸、舞茸、小松菜) ◎天ぷら(さつま芋、竹輪、茄子、さやいんげん、ゆかり、小麦粉、上新粉、BP、こめ油) ◎酢の物(胡瓜、油揚げ、鶏ささみ、ごま) ◎清汁(麩、三つ葉、わかめ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	フレンチトースト・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご)	
土	お弁当 / パン・ヨーグルト(またはゼリー) / 中華丼・サラダビーフン / 親子丼・ごま酢和え		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	ミネストローネ風(じゃが芋、トマト、鶏ささみ) 花野菜のサラダ(南瓜、ブロッコリー) 白粥	木	麩のみぞれ煮(麩、大根、ほうれん草) さっぱりサラダ(人参、りんご) 白粥
	鶏ささみのフルーツ煮(鶏ささみ、さつま芋、ブロッコリー) コロコロ和え(人参、じゃが芋) 白粥		麩のふわふわ煮(ブロッコリー、麩、キャベツ) パンプキンサラダ(じゃが芋、南瓜) 白粥
火	高野豆腐のグリーンソース(白菜、小松菜、高野豆腐) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥	金	しらす和え(しらす、小松菜、茄子) 芋コロ和え(じゃが芋、人参) 白粥
	豆腐のふわたろ煮(豆腐、ほうれん草、白菜) 重ね煮(さつま芋、りんご) 白粥		白身魚のグラタン風(白身魚、ほうれん草、じゃが芋) スイートポテト(さつま芋、人参) 白粥
水	豆腐のトマト煮(豆腐、トマト、茄子) やわらか煮(南瓜、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐の含め煮(大根、小松菜、高野豆腐) 根菜煮(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人あたりの給与栄養量

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カルシウム	カリウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				n3	n6	目標	たんぱく質 10～20%	脂質 20～30%	炭水化物 50～70%
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)				
乳 目標量	480	15.5～23.9	10.6～15.9	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	17.0%	22.0%	61.0%
乳 給与量	454	19.3	11	69.6	64.8	4.8	273	905	2	1.4	144	0.28	0.46	23	0.3	2.3				
幼 目標量	580	18.8～28.9	12.8～19.3	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	15.0%	22.0%	63.0%
幼 給与量	564	22.5	13.5	88.1	82	6.1	274	1024	2.6	1.6	187	0.34	0.49	28	0.3	2.8				

★エネルギー比率

★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
	給与量(g)	42.4	17.7	6.7	14.7	0.5	29.6	61.8	12.3	5.1	1.4	7	20.7	9.2	21.2	1.7	0.7
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
	給与量(g)	69.8	22.6	7.6	19.1	0.6	37.1	77.3	19	6.4	1.7	5.7	26	14.5	20.8	2.2	0.9