



令和3年11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

朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、冬を感じる季節になりました。早いもので、今年も残りわずかとなりました。子ども達の成長は著しく、食事の前の手洗い・アルコール消毒が習慣となり乳児クラスの子ども達も小さな手を差し出し、消毒をしてから食事やおやつを食べています。今後も様々な感染症予防対策として、手洗い・うがい・手指消毒を励行していきます。今年も一年間ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作りたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

### ★アレルギーとスキンケア★

食物アレルギーやアトピー性皮膚炎などアレルギー性疾患を持っている子どもが近年増えつつあります。アレルギーと関係深いと言われているのがスキンケアです。生まれた時には食物アレルギーはなく、生後2カ月～6カ月ごろアトピー性皮膚炎を発症した後、1歳ごろにかけて食物アレルギーを発症します。アトピー性皮膚炎の赤ちゃんは皮脂が少なく、皮膚表面は乾燥し角質層の保湿成分が少なく、皮膚が荒れ、バリア機能が低下しています。本来、人の体にとって無害である卵などの食品や動物の毛、シーツのダニや花粉などが皮膚に侵入、アレルギーを引き起こす免疫細胞と接触することでアレルギー発症の引き金となります。

そこで大切なのが、生後1～2か月頃のからの保湿（スキンケア）と早期のアトピー性皮膚炎に適切なお薬（ステロイド）を塗ることです。また、手洗い・手指消毒の回数が増えると、手肌の水分量が低下し、乾燥・手荒れ・ささくれの原因になり、手が荒れているときは肌の防御機能が落ちます。適切なスキンケアによって、肌のバリア機能が守られ、免疫力が高まります。

肌の保湿を心掛けましょう。



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、れんこんバーグ（合ひき肉・豆腐・れんこん・玉ねぎ・青ねぎ・生姜・卵・高野豆腐・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
					



# 12月の給食献立表

月	◎八宝菜(豚肉、厚揚げ、たけのこ、にんにく、生姜、キャベツ、干椎茸、イカ、玉ねぎ、青ねぎ、木くらげ、うずらの卵、鶏ガラだし、酒、しょうゆ、塩、こめ油) ◎ナムル(ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢)	りんご蒸しパン・ミルク (りんご、上新粉、長芋)
	◎ハヤシライス(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、金時豆、カリフラワー、セロリ、エリンギ、にんにく、ブロッコリー、米、きび、緑豆、トマト缶、ハヤシルウ、こめ油) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、りんご、果物缶、砂糖)	レモンケーキ・ミルク (小麦粉、卵、レモン、おから、牛乳、レーズン)
火	◎れんこんバーグ(合ひき肉、豆腐、れんこん、玉ねぎ、青葱、高野豆腐、生姜、卵、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、塩、こめ油) ◎白飯 ◎ポテトサラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、ブロッコリー、マヨレ、米酢、スキムミルク、ヨーグルト) ◎コンソープ(クリームコーン、えのきだけ、白菜、パセリ、豆乳、生クリーム、塩、コンソメ)	カレーおこわ (米、もち米、牛肉、ごぼう、人参)
	◎千草焼き(卵、鶏ひき肉、おから、切干大根、干椎茸、ほうれん草、長葱、スキムミルク、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、砂糖、こめ油) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん) ◎ひじき煮(ひじき、高野豆腐、さやいんげん、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(人参、ごぼう、わかめ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	ペイドポテト・ミルク (じゃが芋、ソーセージ、パセリ)
	◎おでん(大根、こんにやく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、卵、パイオン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎ごま酢和え(もやし、水菜、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物(りんご) ◎白飯	芋餅ぜんざい (さつま芋、きび、もち米、小豆、砂糖)
水	◎おでん(大根、こんにやく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、卵、パイオン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎ごま酢和え(れんこん、豆苗、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物(りんご) ◎白飯	きな粉ドーナツ・ミルク (上新粉、きな粉、豆腐)
	◎糖のゆうあん焼(糖、ゆず、しょうゆ、砂糖、みりん、酒) ◎お浸し(白菜、春菊、しめじ、ごま、しょうゆ、砂糖) ◎果物 ◎白飯 ◎清汁(豆腐、三つ葉、かまぼこ、わかめ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ)	ポテトグラタン・ミルク (じゃが芋、豚ひき肉、小松菜、レンズ豆、チーズ)
	◎鮭の生姜焼(鮭、生姜、酒、しょうゆ、みりん) ◎きんぴらごぼう(ごぼう、ピーマン、三つ葉、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎白飯 ◎千草煮(ほうれん草、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、里芋、白菜、人参、かつおだし、こうじみそ) ◎果物	パンディング・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご、砂糖)
金	◎鶏肉のマーメレード焼き(鶏肉、にんにく、生姜、マーメレード) ◎人参のごま和え(人参、竹輪、ごま、三つ葉、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(里芋、青葱、油揚げ、ごぼう、椎茸、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯	南瓜のあめがけ・ミルク (南瓜、ごま、こめ油)
	◎豚カツりんごソース(豚肉、りんご、こめ油、小麦粉、パン粉、しょうゆ、レモン果汁) ◎白飯 ◎ゴマドレサラダ(水菜、カリフラワー、じゃが芋、ひじき、ごま、マヨレ、米酢) ◎みそ汁(えのきだけ、人参、豆腐、ほうれん草、かつお昆布だし、こうじみそ)	蒸しよかん・ミルク (小豆、さつま芋、上新粉、片栗粉)
	お弁当 / パン・ヨーグルト(またはゼリー) / けんちんうどん・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	麩と冬野菜の炊き合わせ(じゃが芋、ほうれん草、麩) 重ね煮(さつま芋、りんご) 白粥	木	白身魚のやわらか煮(白身魚、白菜、人参) 芋コロ和え(南瓜、さつま芋) 白粥
	鶏ささみのトマト煮(鶏ささみ、トマト、じゃが芋) スープ煮(ブロッコリー、人参) 白粥		白身魚ふわとろ煮(白身魚、白菜、ほうれん草) お浸し(さつま芋、人参) 白粥
火	水炊き風(豆腐、ブロッコリー、玉ねぎ) 紅白煮(じゃが芋、人参) 白粥	金	鶏ささみのすり流し(鶏ささみ、ほうれん草、じゃが芋) ぽっこり煮(玉ねぎ、人参) 白粥
	高野豆腐の含め煮(高野豆腐、ほうれん草、キャベツ) スイートパンキン(南瓜、さつま芋) 白粥		豆腐のパンキンソース(鶏ささみ、人参、南瓜) 重ね煮(さつま芋、りんご) 白粥
水	大根のしらすあん(キャベツ、しらす干し、大根) 含め煮(じゃが芋、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	おでん(大根、じゃが芋、高野豆腐) 甘煮(南瓜、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										☆エネルギー比率								
	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A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	n3	n6	目標	たんぱく質	脂質	炭水化物
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	(ugRE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	10~20%	20~30%	50~70%	
乳児 目標量	480	15.5~23.9	10.6~15.9	69.5	66.2	3.3	220	480	2.2	1.5未滿	200	0.25	0.29	20	0.4	2.1	18.0%	22.0%	60.0%
乳児 給与量	424	19.4	10.1	63.9	59.1	4.8	278	871	1.9	1.6	121	0.27	0.46	23	0.4	2.1			
幼児 目標量	580	18.8~28.9	12.8~19.3	84	80.3	3.7	260	643	2.4	1.6未滿	220	0.31	0.35	22	0.5	2.8	18.0%	21.0%	61.0%
幼児 給与量	513	22.6	12.1	78.3	72.2	6.1	277	989	2.4	1.9	156	0.33	0.47	29	0.4	2.5			

### ☆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)	42.6	22.1	5.5	18.8	0.3	24.9	45.9	16.5	5	0.8	12.9	18.2	6.2	31.8	1.5	0.4
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)	65.6	30.3	6.1	24.4	0.4	31.6	57.6	27.8	6.1	1	16.3	23	7.8	33.4	1.9	0.5