



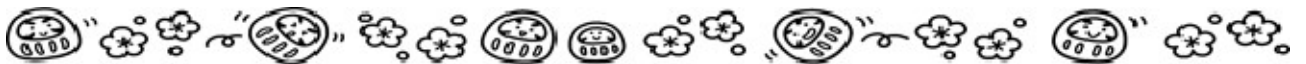
令和4年1月11日
 社会福祉法人たつみ会
 認定こども園
 柱本保育園
 こども未来学舎

あけまして おめでとうございます


年末年始をどのようにお過ごしでしたか？子どもたちはご家庭や園で、たくさんの味覚に触れ日々成長してきました。1つお兄さん・お姉さんになる準備中の子どもたちが食べたいもの・好きなものが増えるきっかけになるよう和食を中心とした手作り献立を考えています。本年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点の美味しい食事作りに励み、多くの食体験を通じて、子どもたちが「食」に関心を持つことを目標にしていきます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

★食事は「楽しい」が一番大事！★

幼児教育でも食育が重視されていますが、食育のゴールは「なんでも食べられるようになる」ではなく、「子どもが将来、自分自身で健康を考えて、無数にある食品の中から必要なものを選んで食べられるようになる」こと。乳幼児期はその下地作りとして、食への関心や「食事って楽しい！」という気持ちを育むことが大切です。「食べきれなければ無理しなくてもいい」とおおらかに構え、子どもが好き嫌いを言えるということは、親子の信頼関係ができている証です。「味覚が発達してきて、自分の好みや意見が言えるようになったね」とポジティブに受け止め、笑顔の食卓を作りましょう。園では幼児クラスになると「減らして下さい」「おかわり下さい」と自分の意欲に合わせて食べられる量を判断し、「今日も全部食べたよ」「また作って欲しいなあ」「今日の給食は栄養満点だった」と、自信に満ちた言葉を伝えてくれます。



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、おでん（大根・こんにゃく・厚揚げ・じゃが芋・竹輪・卵・ウインナー）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
					



月	◎けんちん煮(豚肉、人参、ごぼう、里芋、大根、こんにやく、焼き豆腐、生姜、絹さや、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、こめ油) ◎和風サラダ(白菜、春菊、しめじ、柿、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ) ◎三管牧トマト ◎ゆで卵 ◎白飯	七草おむすび (米、きび、水菜、ちりめんじゃこ)
	◎すき焼き風丼(牛肉、玉ねぎ、人参、こんにやく、えのきだけ、青葱、生姜、白菜、米、きび、緑豆、砂糖、みりん、しょうゆ、かつお昆布だし、こめ油) ◎磯香あえ(小松菜、春菊、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、こんぶだし) ◎清汁(豆腐、三つ葉、かまぼこ、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ) ◎果物	ボンデケーキ・ミルク (白玉粉、豆腐、牛乳、粉チーズ)
火	◎カレーライス(牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、キャベツ、エリンギ、大豆、米、きび、黒米、カレーパウダー、ウスターソース、ブイヨン、こめ油) ◎根菜サラダ(ごぼう、豆苗、人参、ひじき、切干大根、鶏ささみ、ごま、マヨネーズ、米酢、砂糖、しょうゆ、スキムミルク) ◎ゆで卵 ◎果物	黒豆ケーキ・ミルク (小麦粉、黒豆、卵、おから、きな粉、黒糖)
	◎おでん(大根、こんにやく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、卵、ウインナー、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物 ◎キャベツの甘酢和え(キャベツ、人参、豆苗、鶏ささみ、昆布、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎白飯	おしるこ (小豆、押し麦、白いんげん豆)
水	◎西京焼き(鮭、白みそ、酒粕、練りみそ、ごま、砂糖、酒、みりん) ◎干草煮(ほうれん草、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎果物 ◎梅和え(長芋、梅干、砂糖、みりん) ◎清汁(はんぺん、えのきだけ、三つ葉、わかめ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	酒まんじゅう・ミルク (長芋、上新粉、酒粕、小豆)
	◎鮭のコーンマヨ焼(鮭、クリームコーン、粉チーズ、マヨネーズ) ◎きんぴらごぼう(ごぼう、人参、三つ葉、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ) ◎スープ(玉葱、豆腐、えのきだけ、ほうれん草、コンソメ、しょうゆ) ◎白飯	アップルクラブル・ミルク (りんご、小麦粉、バター、シナモン)
木	◎鶏肉のゆずソース(鶏肉、にんにく、生姜、ゆず、ブロッコリー、片栗粉、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎果物 ◎白飯 ◎千切煮(切干大根、人参、油揚げ、干椎茸、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎みそ汁(なめこ、南瓜、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ)	カレーと卵のグラタン (マカロニ、卵、玉ねぎ、豚ひき肉、チーズ)
	◎のっぺい煮(豚肉、人参、里芋、じゃが芋、竹輪、こんにやく、しめじ、青ねぎ、生姜、干椎茸、厚揚げ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、片栗粉、こめ油) ◎ごま和え(チンゲン菜、もやし、ごま、しょうゆ、砂糖) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	れんこんケーキ・ミルク (れんこん、小麦粉、卵、砂糖)
金	◎おでん(大根、こんにやく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、卵、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物 ◎ごま酢和え(れんこん、水菜、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎白飯	りんごの包み揚げ・ミルク (りんご、ぎょうざの皮)
	◎コーンチー(鶏肉、生姜、にんにく、白葱、青葱、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油) ◎キャベツのナムル(キャベツ、わかめ、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、塩) ◎卵スープ(トマト、卵、高野豆腐、豆苗、鶏ガラ、しょうゆ) ◎白飯	ライスグラタン (米、ポークビッツ、ホールコーン、レンズ豆、チーズ)
土	お弁当 / チャーハン、中華スープ / ちゃんぽん風、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	けんちん煮(豆腐、里芋、ほうれん草) 和風サラダ(人参、大根)	木	麩のふわとろ煮(麩、長芋、ブロッコリー) きんとん(さつまいも、りんご) 軟飯 のっぺい煮(豆腐、里芋、チンゲン菜) 含め煮(じゃが芋、人参) 軟飯
	すき焼き風煮(麩、玉ねぎ、人参、小松菜) 和え物(白菜、じゃが芋) 軟飯		高野豆腐のどろどろ煮(高野豆腐、小松菜、れんこん、大根) ほっこり煮(じゃが芋、南瓜) 軟飯 トマト煮(鶏ささみ、キャベツ、トマト) 南瓜の煮物(南瓜、人参) 軟飯
火	ボルシチ風(鶏ささみ、キャベツ、人参) 温野菜サラダ(じゃが芋、南瓜) 軟飯	金	ふわふわ煮(高野豆腐、キャベツ、大根) コロコロ煮(じゃが芋、南瓜) 軟飯
	白身魚の干草煮(白身魚、ほうれん草、じゃが芋) 甘煮(さつまいも、人参) 軟飯		トマト煮(鶏ささみ、キャベツ、トマト) 南瓜の煮物(南瓜、人参) 軟飯
水	白身魚のグリーンソース(白身魚、玉葱、ほうれん草) ホクホク煮(さつまいも、南瓜) 軟飯	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)

☆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										★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	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	17.6%	19.9%	62.5%
給与量	464	20.4	10.3	72.6	67.6	5	302	923	2.2	1.4	150	0.27	0.49	22	0.3	2.2				
幼児	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	17.3%	20.9%	61.8%
給与量	552	23.8	12.8	85.4	78.9	6.5	282	1002	2.9	1.7	203	0.32	0.49	27	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
給与量 (g)	45	23.2	7.5	20.1	0.7	29.6	37.9	14	6.3	0.9	8.9	16.9	11.2	24.7	1.1	1.2	
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)	67.4	29	8.7	26.1	0.9	37.1	47.6	25.3	7.9	1.1	11.9	21.1	20.7	22	1.3	1.7	