



令和4年4月6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

ごにゅうえん ごしんきゅう おめでとうございます

寒さもすっかりやわらぎ、桜舞う4月。いよいよ新学期が始まります。たくさんのお友だちを迎えこれから始まる1年に胸をときめかせていることでしょう。また初めての集団生活や進級で緊張や不安もあるでしょう。園ではそんな子どもたちが楽しい時間を過ごせるように愛情をたっぷりこめて安心・安全な食事を提供しています。園の給食は和食中心です。主食（ご飯）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を主とし、副菜は野菜を中心とするおかずを基本としています。また、旬の食材を取り入れ食事を通して季節を感じていただけるよう工夫しています。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

**食物アレルギーへの対応について**

食品の除去は、医師の診断・指示のもとで行っています。医師の指示で食品の除去が必要でなくなった場合、除去食の解除をまずご家庭で行っていただき、その結果を確認した上で、園で解除を行います。

引き続き除去が必要かどうかの診断を年に一度、お願いしています。

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、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、カレーライス（米、牛肉、人参、玉葱、じゃが芋、セロリ、エリンギ、えんどう豆、生姜、にんにく、こめ油）を三色群に分けてみましょう。毎日の食事をバランスよく食べているか、子ども達自らが考え意識できるような取り組みを行っていきます。

	<b>「ちからくん」</b>	魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚
	<b>「まもるちゃん」</b>	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	<b>「えねるちゃん」</b>	米・パン・めん・いも・油脂

# 4月の給食献立表

月	◎カレーライス(牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、エリンギ、生姜、にんにく、えんどう豆、米、きび、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、ブイヨン、こめ油) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、バナナ、みかん缶、パン缶、砂糖)	よもぎまんじゅう・ミルク (よもぎ粉、上新粉、長芋、小豆)
	◎ハヤシライス(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、スナックえんどう、エリンギ、セロリ、にんにく、米、きび、緑豆、トマト缶、ハヤシルウ、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、ブイヨン、こめ油) ◎コールスローサラダ(キャベツ、人参、レーズン、昆布、ヨーグルト、みかん缶、マヨレ、レモン果汁、米酢、砂糖、塩) ◎ゆで卵 ◎白飯	いちごケーキ・ミルク (小麦粉、BP、バター、卵、いちご、生クリーム)
火	◎筍ごはん(筍、米、油揚げ、人参、しょうゆ、酒、塩、かつおだし) ◎ごま酢和え(もやし、人参、豆腐、昆布、ごま、砂糖、米酢、しょうゆ、かつおだし) ◎煮豆(金時豆、砂糖) ◎千草焼(卵、豚ひき肉、おから、切干大根、ほうれん草、干椎茸、長葱、スキムミルク、かつおだし、塩、砂糖) ◎若竹汁(わかめ、筍、三つ葉、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒) ◎焼魚(鮭、塩) ◎煮びたし(小松菜、しめじ、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん) ◎かきたま汁(卵、豆腐、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	人参ゼリー・ミルク (人参、みかん缶、オレンジジュース)
	◎魚のサクサク焼(白身魚、粉チーズ、生姜、スナックエンドウ、パン粉、酒、こめ油) ◎ミモザサラダ(キャベツ、ひじき、卵、マヨレ、ケチャップ、砂糖、米酢、レモン果汁) ◎ミネストローネ(人参、ベーコン、南瓜、キャベツ、にんにく、セロリ、金時豆、トマト缶、ケチャップ、コンソメ) ◎白飯	マシュマロヨーグルト (ヨーグルト、マシュマロ、みかん缶、パン缶)
水	◎魚のサクサク焼(白身魚、粉チーズ、生姜、スナックエンドウ、パン粉、酒、こめ油) ◎ミモザサラダ(キャベツ、ひじき、卵、マヨレ、ケチャップ、砂糖、米酢、レモン果汁) ◎ミネストローネ(人参、ベーコン、南瓜、キャベツ、にんにく、セロリ、金時豆、トマト缶、ケチャップ、コンソメ) ◎白飯	バナナクッキー・ミルク (小麦粉、バナナ、バター、オートミール)
	◎回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、白葱、にんにく、生姜、人参、厚揚げ、木くらげ、たけのこ、鶏ガラだし、こうじみそ、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎ナムル(ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま、しょうゆ、砂糖、米酢、ごま油) ◎果物 ◎白飯	セサミクッキー・ミルク (小麦粉、バター、ごま、オートミール、スキムミルク)
木	◎鶏肉とじゃが芋の煮物(鶏肉、じゃが芋、人参、ごぼう、しめじ、れんこん、筍、竹輪、こんにやく、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、こめ油) ◎酢の物(胡瓜、大豆、もずく、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎果物 ◎ゆで卵 ◎白飯	わらび餅・ミルク (わらび餅粉、きな粉)
	◎春ちらし寿司(米、人参、筍、干椎茸、高野豆腐、ちりめんじゃこ、れんこん、絹さや、卵、ひじき、のり、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、こめ油) ◎若竹汁(筍、わかめ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	ねったぽ・ミルク (さつま芋、もち米、きび、きな粉)
金	◎豚カツトマトソース(豚肉、生姜、アスパラガス、トマト缶、玉ねぎ、砂糖、小麦粉、パン粉、ケチャップ、こめ油) ◎白飯 ◎大根サラダ(大根、人参、水菜、昆布、ごま、塩、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎清汁(豆腐、人参、えのきだけ、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒) ◎鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、塩こうじ、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、こめ油) ◎白飯 ◎果物 ◎白和え(豆腐、春菊、空豆、人参、ひじき、こんにやく、ごま、木くらげ、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、青ねぎ、白菜、かつお昆布だし、こうじみそ)	カルピスケーキ・ミルク (小麦粉、カルピス、卵、レーズン)
	◎鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、塩こうじ、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、こめ油) ◎白飯 ◎果物 ◎白和え(豆腐、春菊、空豆、人参、ひじき、こんにやく、ごま、木くらげ、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、青ねぎ、白菜、かつお昆布だし、こうじみそ)	ピザトースト・ミルク (食パン、卵、玉ねぎ、ピーマン、チーズ)
土	お弁当 / 三色丼、みそ汁 / 焼きそば、わかめスープ	菓子

## ～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	じゃが芋のトマト煮(高野豆腐、じゃが芋、トマト) 温野菜サラダ(キャベツ、ブロッコリー) 白粥	木	ささ身のキャロットソース(ささ身、小松菜、人参) スイートポテト(さつま芋、バナナ) 白粥
	ココロ煮(高野豆腐、じゃが芋、チンゲン菜) 南瓜の煮物(南瓜、人参) 白粥		しらすのすり流し(しらす、ブロッコリー、じゃが芋) 紅白煮(大根、人参) 白粥
火	麩のふわわ煮(麩、南瓜、ほうれん草) ポテトサラダ(胡瓜、じゃが芋) 白粥	金	水炊き風(豆腐、大根、ほうれん草) じゃがコロ和え(南瓜、じゃが芋) 白粥
	白身魚のふわとろ煮(白身魚、小松菜、じゃが芋) さつま芋の甘煮(人参、さつま芋) 白粥		ささ身のくたくた煮(ささ身、人参、白菜) 含め煮(南瓜、さつま芋) 白粥
水	白身魚のクリーム煮(白身魚、白菜、クリームコーン) やわらか煮(南瓜、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	麩の春野菜煮(麩、キャベツ、ほうれん草) ホクホク煮(南瓜、じゃが芋) 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 (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%
											A(u.g.R.E)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)							
乳児	480	15.5~23.6	10.6~15.7	69.4	66.2	3.2以上	220	550以上	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2.2	乳児	18.1%	21.1%	60.8%	
幼児	405	18.4	9.5	61.5	58	3.5	290	810	1.6	1.2	109	0.25	0.48	20	0.3	1.7	幼児	18.2%	21.6%	60.2%	
幼児	580	18.7~28.7	12.8~19.2	84	80.3	3.5以上	260	606以上	2.4	1.6未満	220	0.31	0.35	22	0.5	2.9	幼児	18.2%	21.6%	60.2%	
幼児	471	21.4	11.3	71.0	66.6	4.4	274	870	2	1.4	143	0.3	0.48	24	0.4	1.9	幼児	18.2%	21.6%	60.2%	

### ☆食品群別給食量

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	55	20	8	16	1	40	54	21	6	1	9	20	16	20	2	1
幼児	34.2	12.6	5.9	12.5	0.5	19.2	31.5	14.7	4	0.7	8.1	15.6	8.3	29.1	1.5	1.3
幼児	70	24	9	18	1	43	68	30	8	2	12	35	21	27	2.2	1
幼児	55.2	15.8	6.1	15.5	0.6	24.2	39.4	19.7	5	1	12.1	19.5	13.2	28.3	1.9	1.6