



令和4年5月31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

6月の給食だよ

さわやかな散歩日和の陽気から、だんだんと蒸し暑く感じられる季節となり、食欲も落ちてくる時期。水分を多く含み、体を冷やす作用のある栄養価の高い旬の食材（トマトや胡瓜、茄子など）は梅雨時の体調不良を助けてくれます。毎日、朝・昼・夜の3食をしっかりと食べ、気持ちよく夏を迎えましょう。

★ よく噛むことの効用～「ひみこの歯がいーぜ」～ ★

よく噛んで食べることは、子どもから大人まですべての人にとって大切なことです。よく噛んで食べることは様々なメリットがありますが、昔に比べて食の内容や環境が大きく変化した影響により、よく噛んで食べる人が少なくなっていることが問題です。噛むことの効用について学校食事研究会がわかりやすい標語「ひみこの歯がいーぜ」を作りましたので紹介します。

- ひ**：肥満予防、満腹中枢が刺激され、食べすぎを防いでくれます。
- み**：味覚の発達、味細胞が刺激され、食べ物の素材の味がよくわかります。
- こ**：言葉の発音がはっきり、あごの筋肉が発達し、歯並びがよくなり、滑舌に関わってきます。
- の**：脳の発達、脳細胞を刺激され、脳が活発に働き、集中力や感情をコントロール力がアップする。
- 歯**：歯の病気予防、唾液の分泌が増えることで、口腔環境がよくなり、虫歯予防につながる。
- が**：がん予防、唾液に含まれる酵素が発がん物質の発がん作用を抑えてくれる。
- いー**：胃腸の働きを促進、唾液に含まれる消化酵素が胃腸の消化を助けてくれます。
- ぜ**：全身の体力増進と全力投球、噛み合わせが悪いと体の平衡バランスも悪くなり、転倒しやすく噛み合わせは運動能力に大きく関わっています。



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、コーン炒飯（ポークビッツ・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・大豆・とうもろこし米・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。

	「ちからくん」	魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚
	筋肉や骨を作って、力持ち！ 身体を大きくしてくれる大切なグループ	
	「まもるちゃん」	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	病気やウイルスから身体を守ろ！ 免疫力アップで元気に過ごそう！	
	「えねるちゃん」	米・パン・めん・いも・油脂
	みんなの活動エネルギーを作るぞ！ 走ったり、勉強したりするときには エネルギーが必要です！	



月	◎コーン炒飯(とうもろこし・ポークビッツ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・人参・大豆・米・きび・コンソメ・しょうゆ・砂糖・塩・こめ油)	ミルク寒天・ミルク (牛乳・寒天・バナナ・果物缶)
	◎コンソメスープ(玉ねぎ・じゃが芋・ベーコン・チンゲン菜・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎ミモザサラダ(キャベツ・卵・マヨレ・ケチャップ・砂糖・レモン果汁・米酢)	
	◎ビビンバ(牛ひき肉・高野豆腐・大根・人参・みょうが・ほうれん草・もやし・にんにく・生姜・米・きび・緑豆・砂糖・しょうゆ・酒・米酢・こめ油)	じゃがコーン・ミルク (じゃが芋・とうもろこし・バター・チーズ)
	◎中華スープ(チンゲン菜・干椎茸・卵・鶏がらだし・塩・しょうゆ)	
火	◎白身魚の梅焼(白身魚・こじみそ・梅干し・生姜・みりん・酒・砂糖) ◎煮びたし(小松菜・えのきだけ・昆布・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎たたきごぼう(ごぼう・米酢・砂糖)	人参ケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・人参・アーモンドスライス)
	◎含め煮(厚揚げ・人参・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(茄子・おくら・かまぼこ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎白飯	
	◎鶏肉のきじ焼(鶏肉・生姜・トマト・ごま・ヨーグルト・砂糖・しょうゆ・みりん・酒) ◎みそ汁(小松菜・なめこ・ずいき・人参・かつお昆布だし・こじみそ)	クラッシュゼリー・ミルク (アガー・果物缶)
	◎酢の物(胡瓜・大豆・わかめ・砂糖・米酢・しょうゆ・かつおだし) ◎さつま芋の甘煮(さつま芋・砂糖・しょうゆ)◎白飯	
水	◎新じゃがと牛肉の煮物(牛肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・モロコシ・糸こんにゃく・しめじ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・かつおだし・こめ油)	ピーマンチャンプルー (ピーマン・ヤングコーン・チンゲン菜・人参・ニラ・豚肉)
	◎ごま酢和え(もやし・胡瓜・人参・竹輪・油揚げ・かつお節・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎白飯	
	◎夏野菜のオムレツ(卵・ツナ・玉ねぎ・切干大根・おから・ピーマン・パプリカ・豆乳・ケチャップ・こめ油) ◎白飯	けんさ焼き・ミルク (米・もち米・水菜・生姜・ごま)
	◎マセドアンサラダ(じゃが芋・とうもろこし・玉ねぎ・アスパラガス・スキムミルク・砂糖・米酢・レモン果汁・マヨレ) ◎スープ(冬瓜・人参・チンゲン菜・コンソメ・塩・しょうゆ)	
木	◎タンダーチキン(鶏肉・にんにく・生姜・ヨーグルト・レモン果汁・カレー粉・砂糖・塩) ◎南瓜の煮物(南瓜・砂糖・しょうゆ) ◎白飯	マシュマロヨーグルト (ヨーグルト・マシュマロ・バナナ・びわ・果物缶)
	◎卵とじスープ(大根・豆腐・卵・青葱・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎和風サラダ(ほうれん草・モロヘイヤ・とうもろこし・エリンギ・マヨレ・砂糖・しゅうゆ・ごま)	
	◎豚肉の野菜巻き(豚肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・けま胡瓜・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・みりん) ◎白飯	水無月・ミルク (小豆・片栗粉・小麦粉・砂糖)
	◎きやべつと人参のナムル(キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・三つ葉・ごま・ごま油・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜・舞茸・厚揚げ・青ねぎ・かつお昆布だし・こじみそ)	
金	◎酢豚(豚肉・ピーマン・玉ねぎ・パプリカ・椎茸・木くらげ・じゃが芋・生姜・にんにく・高野豆腐・れんこん・ケチャップ・米酢・砂糖・しょうゆ・塩・鶏がらだし・片栗粉・こめ油)	かるかん・ミルク (上新粉・長芋・小豆・砂糖・BP)
	◎中華サラダ(春雨・胡瓜・もやし・ひじき・人参・卵・レッドオニオン・トマト・ごま・鶏がらだし・砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油) ◎白飯	
	◎白身魚のトマトソース(白身魚・生姜・トマト缶・アスパラガス・玉ねぎ・茄子・コンソメ・塩・砂糖) ◎スープ(豆腐・えのきだけ・ほうれん草・鶏がらだし・塩・酒・しょうゆ)	桃ケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・ヨーグルト・黄桃缶)
	◎根菜サラダ(ごぼう・豆苗・ひじき・切干大根・れんこん・鶏ささみ・ごま・スキムミルク・マヨレ・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎白飯	
土	お弁当 / 牛丼・みそ汁/ パン・ジュース・ゼリー	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	麩のふわふわ煮(麩、チンゲン菜、玉ねぎ) 含め煮(南瓜、じゃが芋) 白粥	木	白和え風(豆腐、大根、ほうれん草) スティック野菜(人参、南瓜) 白粥
	麩のおろし煮(麩、チンゲン菜、大根) 紅白煮(じゃが芋、人参) 白粥		高野豆腐の含め煮(高野豆腐、さつま芋、キャベツ) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥
火	白身魚のグリーンソース(白身魚、小松菜、茄子) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥	金	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐、胡瓜、トマト) くたくた煮(人参、じゃが芋) 白粥
	ささ身のほろほろ煮(ささ身、小松菜、胡瓜) さつま芋の煮物(人参、さつま芋) 白粥		白身魚のラタトゥイユ(白身魚、トマト、茄子) 温野菜サラダ(じゃが芋、人参) 白粥
水	じゃが芋のササミあえ(じゃが芋、ささ身、胡瓜) やわらか煮(さつま芋、南瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	豆腐のグリーンソース(豆腐、玉ねぎ、ほうれん草) じゃがコロ和え(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

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	脂質	炭水化物	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)		10～20%	20～30%	50～70%	
乳児	目標量	480	15.5～23.6	10.6～15.7	70.4	67.2	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	18.0%	18.3%	63.7%
児	給与量	419	18.8	8.5	66.7	62.3	4.4	296	869	1.7	1.2	143	0.26	0.49	20	0.2	1.7				
幼児	目標量	580	18.7～28.7	12.8～19.2	85.3	81.8	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	17.3%	17.9%	64.8%
幼	給与量	508	22	10.1	82.3	76.8	5.5	283	938	2.2	1.4	184	0.31	0.49	24	0.2	1.9				

★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)	55	20	8	16	1	40	54	21	6	1	9	20	16	20	1
給与量(g)	39.4	24.4	6.4	7.4	0.8	31.3	31.2	7.8	5.3	1.8	5.3	22.6	6.8	27.5	1.2	1
幼児	目標量(g)	70	24	9	18	1	43	68	30	8	2	12	35	21	27	1
給与量(g)	67.9	30.6	6.8	9.4	1	39.3	39.5	9.8	6.7	2.2	6.7	28.3	11	26.9	1.5	1.2