



令和4年6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

7月の給食だよ

梅雨に入っても雨の日が少なく、毎日暑い日が続いています。夏の暑さを吹き飛ばすほどの元気な子どもたちですが、その暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。そこで、暑いときでも食べやすい食事・おやつ作りを心がけるとともに、水分補給に十分注意していきます。夏に旬をむかえる野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があります。元気に夏を乗り切るために色々な食品を上手に取り入れ、朝・昼・夜、食事を摂り、よく遊び、よく寝て、夏バテ知らずの身体を作りましょう。

★口の機能の発達が好き嫌いを生じさせるきっかけ★

健やかな成長のために栄養摂取は欠かせません。そのため「どんな食材も残さずしっかりと食べて欲しい」「好き嫌いは早く克服して欲しい」と考え、食の進まない子どもに食事を強く進めることがあります。しかし、子どもたちに好き嫌いは「自然なことです」

幼児期における好き嫌いは、子どもの成長と発達に要因があることが多いと言われています。

「この食べ物は嫌い!」「食べたくない!」という意思表示は、自我が発達し、自己主張ができるようになってきたという証拠です。また、口の機能の発達が好き嫌いを生じさせるきっかけになることがあります。離乳食初期は口の中で食べものをたくさんためておけない、平たい「お皿」のような状態から、前歯が生え、噛む練習ができるようになると、食べものを受け取る口の機能は次第に発達し、口の中に食べものをとどめて、味わうことができます。この変化によって食べものを「おいしい!」と感ずることができるようになる一方で、「好きじゃない」と感ずる食べものが出てきます。子どもの好き嫌いは成長とともに変わります。楽しく食事することを心がけて下さい。



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、焼肉丼の食材（米、牛肉、青ねぎ、玉ねぎ、パプリカ、生姜、にんにく、椎茸、大葉、キャベツ、白ねぎ、ごま、砂糖、こめ油）を三色群に分けてみましょう。

	<p style="text-align: center;">「ちからくん」</p> <p style="text-align: center;">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</p>	<p>魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚</p>
	<p style="text-align: center;">「まもるちゃん」</p> <p style="text-align: center;">病気やウイルスから身体を守るぞ！ 免疫力アップで元気に過ごそう！</p>	<p>緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ</p>
	<p style="text-align: center;">「えねるちゃん」</p> <p style="text-align: center;">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！</p>	<p>米・パン・めん・いも・油脂</p>

7月の給食献立表

月	◎焼肉丼(米・きび・緑豆・牛肉・青葱・玉ねぎ・パプリカ・生姜・にんにく・椎茸・キャベツ・大葉・みょうが・白葱・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉・こめ油) ◎スープ(豆苗・トマト・卵・高野豆腐・鶏ガラだし・しょうゆ・塩・酒) ◎果物	じゃこトースト・ミルク (食パン・ちりめんじゃこ・青のり・マヨネーズ・ごま・チーズ)
	◎夏野菜カレー(牛肉・人参・玉ねぎ・オクラ・南瓜・茄子・セロリ・エリンギ・生姜・にんにく・大豆・米・きび・黒米・緑豆・カレールウ・ブイヨン・ウスターソース・カレー粉・ケチャップ・こめ油) ◎さっぱりサラダ(大根・胡瓜・みょうが・大葉・糸昆布・鶏ささみ・梅干し・ごま・塩・砂糖・しょうゆ・米酢)	じゃがみたらし・ミルク (じゃが芋・アスパラガス・片栗粉)
火	◎白身魚の香味焼き(白身魚・生姜・白葱・こじみそ・酒・みりん・砂糖) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ・梅干し・砂糖・みりん・片栗粉) ◎南瓜煮(南瓜・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(豆腐・三つ葉・えのきだけ) ◎白飯	枝豆煮しパン・ミルク (米粉・豆乳・枝豆)
	◎焼き魚(鮭・塩) ◎千切煮(切干大根・人参・油揚げ・干椎茸・砂糖・酒・みりん・しょうゆ) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・竹輪・ごま・練りごま・白みそ・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎清汁(麩・三つ葉・えのきだけ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯	マーメレードケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・ヨーグルト・牛乳・マーメレード)
水	◎ちらし寿司(高野豆腐・干椎茸・れんこん・人参・さやいんげん・ちりめんじゃこ・卵・ひじき・のり・米・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油) ◎清汁(オクラ・そうめん・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	とうもろこしケーキ・ミルク (クリーム・コーン・小麦粉・卵・おから)
	◎洋風ちらし寿司(米・さやいんげん・干椎茸・魚肉ソーセージ・チーズ・人参・卵・のり・ひじき・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油) ◎清汁(ほうれん草・かまぼこ・豆腐・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	豆乳くずもち・ミルク (豆乳・片栗粉・わらびもち粉・きな粉)
木	◎カレー肉じゃが(豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・エリンギ・こんにやく・にんにく・生姜・モロココ豆・カレー粉・カレールウ・砂糖・しょうゆ・コンソメ・こめ油) ◎白和え(ほうれん草・豆腐・人参・木くらげ・ひじき・ごま・練りごま・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎白飯	わらびもち・ミルク (わらびもち粉・きな粉)
	◎吉野煮(鶏肉・人参・冬瓜・しめじ・れんこん・ごぼう・干椎茸・車麩・こんにやく・竹輪・生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉・こめ油) ◎きゃべつの甘酢和え(きゃべつ・豆苗・わかめ・ハム・ごま・ごま油・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	バナナマフィン・ミルク (バナナ・米粉・卵)
金	◎チキンカツ(鶏肉・にんにく・生姜・モロココ豆・しめじ・玉ねぎ・茄子・トマト缶・ケチャップ・砂糖・パン粉・小麦粉・こめ油) ◎卵の花サラダ(じゃが芋・胡瓜・おから・とうもろこし・レッドオニオン・スキムミルク・マヨネーズ・米酢・塩) ◎みそ汁(ごぼう・舞茸・小松菜・かつお昆布だし・こじみそ) ◎白飯	フルーツポンチ (寒天・果物缶・バナナ・タピオカ)
	◎モロヘイヤミンチカツ(合ひき肉・玉ねぎ・モロヘイヤ・おから・生姜・にんにく・ビーフソムレ・塩・小麦粉・パン粉・トマトケチャップ・こめ油) ◎白飯 ◎焼き浸し(南瓜・茄子・ヤングコーン・米酢・レモン果汁・砂糖・かつおだし) ◎みそ汁(厚揚げ・白菜・舞茸・青ねぎ・かつお昆布だし・こじみそ)	水信玄餅・ミルク (イナアガー・小豆)
土	お弁当 / 五目にゆめん、果物 / チャプチェ、卵スープ、白飯	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	麩のふわとろ煮(麩、キャベツ、トマト) ホクホク煮(人参、南瓜) 白粥	木	しらすのグリーンソース(しらす、大根、小松菜) ころころ煮(じゃが芋、人参) 白粥
	夏野菜煮(麩、茄子、トマト) さっぱり煮(じゃが芋、胡瓜) 白粥		ささ身のとろとろ煮(ささ身、冬瓜、キャベツ) 南瓜サラダ(南瓜、人参) 白粥
火	白身魚のキャロットソース(白身魚、小松菜、人参) 粉ふき芋(さつま芋、じゃが芋) 白粥	金	ラトウイユ煮(ササミ、トマト、茄子) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥
	白身魚のオニオンソース(白身魚、チンゲン菜、玉ねぎ) ふくめ煮(南瓜、さつま芋) 白粥		高野豆腐の煮物(高野豆腐、白菜、じゃが芋) 甘煮(さつま芋、人参) 白粥
水	ふわふわ煮(高野豆腐、じゃが芋、ほうれん草) 芋煮(さつま芋、南瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	やわらか煮(豆腐、ほうれん草、大根) 紅白煮(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 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	16.4%	22.3%	61.3%
乳児 給与量	426	17.5	10.6	65.3	61.2	4.1	275	836	1.6	1.3	134	0.22	0.46	20	0.3	2	乳児	16.4%	22.3%	61.3%
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	16.2%	22.3%	61.5%
幼児 給与量	488	19.8	12.1	75.1	70.1	5	250	876	2	1.5	176	0.25	0.45	23	0.6	2.1	幼児	16.2%	22.3%	61.5%

☆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)	55	20	8	16	1	40	54	21	6	1	9	20	16	20	2	1
乳児 給与量(g)	36.7	15	7.5	9.4	0.5	20.5	34.9	27.3	4	0.6	5.9	16.7	7.3	23.5	1.7	2
幼児 目標量(g)	70	24	9	18	1	43	68	30	8	2	12	35	21	27	2.2	1
幼児 給与量(g)	56.7	18.6	8.1	11.7	0.6	25.6	43.6	38.2	5	0.7	8.4	20.9	11.8	20.9	2.1	2.5