



令和4年7月29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

雲ひとつない青空と共に、夏がやってきました。気持ちの良い青空の下、賑やかな蝉の声に負けないくらい、元気いっぱいの子どもたち。水遊び後は冷えた体に温かい食事をしっかり食べて、元気いっぱい、そして笑顔になってくれることを大変うれしく思います。

この時期は、たくさんの汗をかきます。上手に水分補給や塩分を取り入れ、熱中症対策を心掛けましょう。園では汁物（清汁・みそ汁・スープ）を飲んで、水分と塩分の補給に努め、子どもたちの健康を守っています。ご家庭でも工夫しながら暑い季節を元気に過ごしましょう。

★1日の始まりは朝ごはんから★

子育てしていると多くの方が悩む「朝ごはんの問題」。朝ごはんを食べてくれない理由は様々です。食べない理由としてまず考えられるのが「眠気」。眠気から覚めていない状態では食欲は湧きません。カーテンを開け、太陽の光で目を覚まし、好きな音楽が聞こえてくると、自然と体が動き、朝ごはんが視覚や嗅覚が刺激し、食欲が湧きます。また、子どもたちにはそれぞれ「行動を起こすタイミング」があります。子どものタイミングをつかむことは難しいですが、普段から同じ生活リズムを送ることを心掛けていると、自然と食べたいタイミングも一定になってきます。ただ、試行錯誤を繰り返していても、なかなか食べてくれないと朝の準備が無意味なものに感じられるかもしれません。ですが、準備をすることを忘れずに行った方が良いです。用意しないと朝ごはんがない環境が生まれ、朝ごはんを食べないことが習慣化します。

ご飯を食べてくれないという悩みは誰もが持つ悩みです。すぐには解決できない悩みも沢山あります。園にご相談され、子どもにとっても保護者にとっても良い方法を探していきましょう。



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。今日の朝ごはんは食パンです。そのほかに何を食べたら赤・緑・黄バランスの取れた食事になるのでしょうか？例えばじゃこトースト（食パン、マヨネーズ、ちりめんじゃこ、青のり、ごま）・フルーツヨーグルト（ヨーグルト・バナナ・みかん缶）の献立を見ていきます。このようにお子さんと楽しく、遊びながらバランスの取れた献立を考えていきましょう。

	「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るぞ！ 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	◎ハヤシライス(牛肉、人参、玉ねぎ、南瓜、茄子、セロリ、にんにく、生姜、金時豆、エリンギ、枝豆、トマト缶、米、きび、ハヤシルウ、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(黄桃缶、白桃缶、スキムミルク、バナナ、ブルーベリー、砂糖) ◎ゆで卵	じゃが揚げもち・ミルク (じゃが芋、上新粉、青のり)
	◎チャーハン(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、卵、大豆、米、きび、こめ油、砂糖、鶏ガラだし、しょうゆ) ◎スープ(豚肉、ピーマン、わかめ、玉ねぎ、ホールコーン、ごま、鶏ガラだし、塩、酒、しょうゆ)	南瓜ケーキ・ミルク (南瓜、上新粉、卵)
	◎鶏肉の梅焼き(鶏肉、生姜、梅干し、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、塩こうじ) ◎磯香和え(ほうれん草、モロヘイヤ、鶏ささみ、のり、しょうゆ、砂糖、みりん) ◎人参のごま酢和え(人参、ごま) ◎みそ汁(じゃが芋、厚揚げ、舞茸、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	抹茶パフェ・ミルク (寒天、抹茶、小豆、果物缶、生クリーム)
火	◎ハニーレモンチキン(鶏肉、塩こうじ、にんにく、生姜、はちみつ、レモン果汁、しょうゆ、酒) ◎スープ(豆苗、エリンギ、冬瓜、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎和風サラダ(ほうれん草、モロヘイヤ、ごま、マゴシレ、砂糖、しょうゆ) ◎人参マリネ(人参、れんこん、玉ねぎ、レーズン、米酢、砂糖、こめ油、レモン果汁)	豆乳ももゼリー・ミルク (白桃缶、桃ジュース、豆乳、寒天、黄桃缶、人参)
	◎変わりちらし寿司(油揚げ、小松菜、人参、干椎茸、ちりめんじゃこ、かんぴょう、ひじき、大葉、卵、のり、ごま、米、米酢、砂糖、塩、しょうゆ、こめ油) ◎そうめん汁(オクラ、そうめん、かまぼこ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	ピザトースト・ミルク (食パン、卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、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、しめじ、生姜、にんにく、レンズ豆、米、きび、黒米、緑豆、カレールー、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)	冷やしぜんざい (小豆、押し麦、白いんげん豆)
水	◎茄子のしぎ焼き(茄子、豚肉、竹輪、青葱、人参、ごぼう、生姜、ピーマン、ゴーヤ、ごま、酒、しょうゆ、さとう、赤みそ、片栗粉、ごま油、こめ油) ◎白飯 ◎含め煮(高野豆腐、人参、かつお昆布だし、砂糖、しょうゆ、塩) ◎清汁(わかめ、三つ葉、冬瓜、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	人参ゼリー・ミルク (人参、野菜ジュース、寒天)
	◎焼きそば(焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、マツカサイカ、キャベツ、ニラ、竹輪、玉ねぎ、かつお節、青のり、とんかつソース、ウスターソース、鶏ガラだし、こめ油) ◎中華風コンスープ(クリームコーン、卵、干椎茸、玉ねぎ、チンゲン菜、高野豆腐、鶏ガラだし、塩、酒、しょうゆ)	焼とうもろこし・ミルク (とうもろこし)
	◎白身魚の南蛮漬け(白身魚、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、胡瓜、れんこん、生姜、上新粉、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし、酒、片栗粉、こめ油) ◎南瓜チップ(南瓜) ◎ごま和え(モロコシ豆) ◎かきたま汁(卵、豆腐、ほうれん草、えのきだけ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒) ◎白飯	カレーピーマン・ミルク (ピーマン、ニラ、豚肉、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、ゴーヤ、人参)
金	◎ちらし寿司(高野豆腐、干椎茸、れんこん、人参、さいいんげん、ちりめんじゃこ、ひじき、卵、のり、米、ごま、砂糖、塩、米酢、しょうゆ、こめ油) ◎清汁(豆腐、えのきだけ、オクラ、かまぼこ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒) ◎果物	うどんぎょうざ・ミルク (うどん、豚ひき肉、にら、きゃべつ、玉ねぎ、卵、生姜)
	お弁当 / 親子丼、カルピスゼリー	
	菓子	
土		

☆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	ささ身のとうとう煮(ささ身、茄子、小松菜) さつま芋の煮物(さつま芋、南瓜) 白粥	木	高野豆腐のやわらか煮(高野豆腐、冬瓜、トマト) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 白粥
	麩のふわふわ煮(麩、キャベツ、小松菜) ほくほく煮(じゃが芋、南瓜) 白粥		高野豆腐のクリーム煮(きゃべつ、クリームコーン、高野豆腐) 南瓜煮(人参、じゃが芋) 白粥
	麩のふわふわ煮(麩、キャベツ、ほうれん草) ほくほく煮(じゃが芋、南瓜) 白粥		豆腐のグリーンソース(豆腐、人参、チンゲン菜) スティック野菜(南瓜、胡瓜) 白粥
火	鶏ささみの冬瓜煮(鶏ささみ、冬瓜、ほうれん草) スティック野菜(南瓜、人参) 白粥	金	青菜の白和え(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥
	青菜のしらす和え(しらす干し、小松菜、じゃが芋) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥		
	夏野菜煮(大根、胡瓜、しらす干し) コロコロ野菜(さつま芋、人参) 白粥		
水		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	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
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)
乳 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 給与量	435	19.5	7.9	71.6	67.2	4.4	301	898	1.8	1.5	154	0.25	0.5	22	0.2	1.7
幼 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 給与量	496	21.1	8.8	83.0	77.5	5.5	251	905	2.2	1.8	198	0.29	0.44	25	0.2	1.8

☆エネルギー比率

目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%
乳児	18.0%	16.0%	66.0%
幼児	17.0%	16.0%	67.0%

☆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 目標量(g)	55	20	8	16	1	40	54	21	6	1	9	20	16	20	2	1
乳 給与量(g)	46.3	9.9	7.2	13.7	0.4	29.5	30.7	33.8	4.8	0.4	6.7	19.6	4.9	33.8	1.4	0.2
幼 目標量(g)	70	24	9	18	1	43	68	30	8	2	12	35	21	27	2.2	1
幼 給与量(g)	71.1	12.3	7.7	17.3	0.5	37.1	39	47	6	0.5	8.4	24.6	6.6	31.8	1.7	0.2