



令和4年8月31日
 社会福祉法人つつみ会
 認定こども園
 柱本保育園
 こども未来学舎

9月の給食だよ!

鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じる季節になりました。ですが、まだまだ残暑は厳しく、日中は気温が高くなることもあります。子どもは大人に比べて体の体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから・・・」と油断せずに、引き続き水分補給、バランスの取れた食生活を心掛けましょう。

夏の疲れが出てくるこの季節。胃腸や肝臓といった内臓も疲れ気味です。早めの就寝で生活リズムを整えて健康に過ごせるようにしましょう。

秋と言えば、食欲の秋です。今月は芋類・きのこ類・果物など旬の食材を使用し、秋の味覚を存分に味わってもらえる献立です。

★とうもろこしの皮むきを体験★

8月に、とうもろこしの皮むき体験を行いました。とうもろこしはお洋服のように何枚も皮をまとっています。1枚1枚、丁寧にむく子ども、2・3枚まとめてむく子ども1人1人がどんな風にすればよいかを考え、また、周りの様子を見ながら「こうすれば良い!」と新たな発見をして、子どもたちは大きくなっていきます。子どもたちがむいた「とうもろこし」は3時のおやつにいただきました。

子どもたちの食べを見ていると、表面をなめたり、吸ったりしている子どもの様子が見られました。

「丸かじり」が出来ないようです。丸かじりとは前歯でかじりとって食べることです。

「かじり食べ」を通して、子どもたちは一口の量を学んでいきます。子どもの食べ物の誤嚥・窒息事故がニュースになりますが、この原因のひとつとして、一口がわからず、そのまま口に含んでしまい、飲み込もうとすることが原因と言われています。ご家庭でもおにぎりやスティック野菜などで「かじり食べ」の練習をしてみましょう。



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。今日の朝食はご飯「おにぎり」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でしょうか?例えばおかかおにぎり(米・かつお節・ごま・のり)・みそ汁(麩・わかめ・みそ)・果物(梨)の献立を見ていきます。

～お子さんと楽しく、遊び感覚で バランスの取れた献立を考えていきましょう～

	<p style="text-align: center;">「ちからくん」</p> <p>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>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>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>



9月の給食献立表

月	◎カレーピラフ(牛ひき肉・玉ねぎ・人参・大豆・しめじ・ピーマン・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・ブイヨン・しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉・こめ油)	ぶどうゼリー・ミルク (ぶどう・寒天・ぶどうジュース)	
	◎コンソメスープ(玉ねぎ・じゃが芋・チンゲン菜・ベーコン・コンソメ・しょうゆ・塩) ◎果物		
火	◎コーン炒飯(コーン缶・ソーセージ・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・パプリカ・大豆・卵・米・きび・緑豆・コンソメ・しょうゆ・塩・こめ油)	プリンアラモード・ミルク (卵・牛乳・生クリーム・果物缶)	
	◎スープ(もやし・わかめ・人参・冬瓜・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎果物		
水	◎鶏肉のさっぱり焼き(鶏肉・生姜・にんにく・塩こうじ・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・米酢・片栗粉) ◎トマト	和風蒸しパン・ミルク (米粉・ごま・黒糖・豆乳)	
	◎千草煮(小松菜・えのきだけ・昆布・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし) ◎みそ汁(ごぼう・厚揚げ・人参・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	じゃが芋のチーズ焼き・ミルク (じゃが芋・片栗粉・チーズ)	
木	◎根菜の五目煮(牛肉・白葱・生姜・里芋・人参・れんこん・厚揚げ・干椎茸・にんにく・大根・こんにやく・さいやんげん・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・鶏ガラだし・こめ油)	フルーツヨーグルト・ミルク (ヨーグルト・バナナ・果物缶・いちじく)	
	◎酢みそ和え(チンゲン菜・エリンギ・竹輪・昆布・ごま・砂糖・白みそ・米酢・練りごま) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	いちじくケーキ・ミルク (小麦粉・いちじく・おから・卵・ヨーグルト)	
金	◎冬瓜と根菜のくずあんかけ(豚肉・人参・冬瓜・ごぼう・れんこん・干椎茸・車麩・こんにやく・青葱・生姜・竹輪・かつおだし・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油)	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)	
	◎ブロccoliーサラダ(ブロccoliー・卵・かつお節・ごま・マヨレ・しょうゆ・砂糖) ◎白飯		
土	◎ふくさ蒸し(卵・干椎茸・鶏ひき肉・切干大根・小松菜・豆乳・生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし) ◎ごま酢和え(人参・鶏ささみ・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ)		
	◎ひじき煮(ひじき・ごぼう・油揚げ・枝豆・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎みそ汁(キャベツ・さつまいも・ずいき・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯		
日	◎ぎせい豆腐(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・椎茸・卵・生姜・青葱・ごま・砂糖・しょうゆ・こめ油) ◎白飯		
	◎南瓜の含め煮(南瓜・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎みそ汁(ずいき・人参・わかめ・キャベツ・こうじみそ・かつお昆布だし)		
月	◎豚肉の生姜焼き(豚肉・生姜・玉ねぎ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・片栗粉) ◎梅和え(長芋・梅干し・砂糖・みりん) ◎白飯	水ようかん・ミルク (小豆・寒天・黒糖)	
	◎和風サラダ(ほうれん草・しめじ・柿・ごま・砂糖・しょうゆ・マヨレ) ◎卵スープ(卵・豆腐・豆苗・コンソメ・塩・しょうゆ)		
火	◎白身魚の梅肉ソース(白身魚・生姜・梅干し・片栗粉・上新粉・酒・しょうゆ・ケチャップ・砂糖・こめ油)	黒糖わらびもち・ミルク (わらびもち粉・黒糖・きな粉)	
	◎白和え(豆腐・ほうれん草・こんにやく・木くらげ・ごま・練りごま・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎みそ汁(大根・舞茸・人参・ずいき・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)		
水	◎天ぷら(白身魚・茄子・南瓜・モロコシ・ゆかり・小麦粉・上新粉・こめ油) ◎生酢(大根・人参・昆布・砂糖・米酢・塩)	黒糖わらびもち・ミルク (わらびもち粉・黒糖・きな粉)	
	◎清汁(麩・三つ葉・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯		
土	お弁当 / パン・ジュース・ゼリー / 三色丼・どんがめ汁		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、キャベツ、ブロッコリー) ココロ野菜(じゃが芋、人参) 白粥	木	高野豆腐のポテト和え(高野豆腐、キャベツ、じゃが芋) ほくほく煮(南瓜、人参) 白粥
	麩のグリーンソース(麩、ほうれん草、じゃが芋) ココロ煮(茄子、南瓜、人参) 白粥		豆腐のふわとろ煮(キャベツ、豆腐、チンゲン菜) ポテトサラダ(じゃが芋、人参) 白粥
火	ポトフ風(豆腐、大根、小松菜) やわらか煮(さつまいも、人参) 白粥	金	白身魚の(グリーンソース)白身魚、茄子、小松菜) お芋団子(さつまいも、人参) 白粥
	根菜煮(鶏ささみ、チンゲン菜、大根) 甘煮(人参、じゃが芋) 白粥		白身魚のみぞれ煮(白身魚、大根、小松菜) ふくめ煮(南瓜、人参) 白粥
水	吉野煮(鶏ささみ、冬瓜、ほうれん草) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじゃ)
	高野豆腐のやわらか煮(冬瓜、小松菜、高野豆腐) スイートポテト(人参、さつまいも) 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 (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)	☆エネルギー比率								
											ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	n3 (g)	n6 (g)	目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%
乳児 目標量	474	15.3~23.6	10.5~15.7	69.5	66.2	3.3	220	480	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2.1	18.0%	19.0%	63.0%
乳児 給与量	436	19.5	9.2	68.4	64.6	3.8	303	880	1.9	1.7	134	0.26	0.49	21	0.2	1.8			
幼児 目標量	575	18.7~28.7	12.8~19.2	84	80.3	3.7	260	643	2.4	1.6未満	220	0.31	0.35	22	0.5	2.8	17.0%	20.0%	63.0%
幼児 給与量	521	22.6	11.4	82.1	77.3	4.8	292	960	2.4	1.6	175	0.3	0.5	25	0.2	2			

☆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
乳児 給与量(g)	39.6	16.2	7.7	13.9	0.5	28.4	32.3	14.8	5.4	0.5	9.6	15.2	12.3	26.9	1.8	0.8
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
幼児 給与量(g)	65	20.6	8.4	17.8	0.6	35.4	40.8	19	6.8	0.6	12	19.1	18.9	25.6	2.3	1