



10月の給食だより

令和4年9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

さわやかな秋風によって、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。新米や果物など、秋は食べものがより美味しく感じ、旬の美味しさを味わうことで味覚や感性も育まれます。今は一年中、季節を問わず野菜や果物が店先に並んでいますが、旬の野菜や果物は栄養も豊富で育ち盛りの子どもたちにはぴったりの食材です。季節感のある食事で子どもたちに食文化を伝えていきたいと思ひます。

今月は「栗ご飯」を提供します。一番先に栗を食べる子、最後まで栗をとっておく子、それぞれの食べ方で味わい、子どもたちの「おいしいね！」という笑顔を楽しみにしながら、一つ一つ栗の鬼皮・渋皮をむいていきます。

★よく噛むことの大切さ★

秋に旬を迎えるりんごやぶどう。これらの食材は上手に噛むことができないと「誤嚥」しやすくなります。誤嚥は命に関わる窒息事故につながる危険性があります。毎日の食事で「しっかりと噛む習慣」を身に付けましょう。日本小児科学会は「5歳未満の子どもにぶどうやミニトマトなどある程度の硬さがあり、滑りやすい果物や野菜を与える際は4分の1以下に切る必要がある」と注意喚起しています。お弁当にミニトマトやぶどう、うずらの卵などの球体のものを入れる際は気を付けていただくようお願い致します。

また、どんな食べ物もどんな料理もしっかりと咀嚼できなければ誤嚥や窒息の原因になります。よく噛んで食べるように伝え、孤食ではなく必ずそばで保護者の皆様が一人一人のお子さまの食べを見守って下さい。



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。今日の昼食は「オムライス」です。いつものオムライスの中に何を入れたら赤・緑・黄バランスの取れた食事になるでしょうか？例えば米・ソーセージ・玉ねぎ・人参・大豆しめじ・ピーマン・卵・油を使用した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～

	「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！	

10月の給食献立表

月	◎キーマカレー(牛ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・生姜・大豆・しめじ・南瓜・ごぼう・チーズ・米・きび・緑豆・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・ウスターソース・こめ油) ◎わかめスープ(わかめ・もやし・干椎茸・鶏ガラだし・塩・しょうゆ) ◎果物	マロンケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・栗・マロンクリーム)
	◎木の葉丼(米・きび・緑豆・豚肉・油揚げ・かまぼこ・椎茸・玉ねぎ・人参・青葱・卵・長芋・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・かつお昆布だし) ◎清汁(はんぺん・わかめ・三つ葉・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ・胡瓜・梅干し・砂糖・みりん) ◎果物	米粉さつりスコーン・ミルク (米粉・卵・生クリーム・レーズン)
火	◎鶏肉の塩こうじ焼き(鶏肉・生姜・にんにく・塩こうじ・しょうゆ・酒・塩) ◎お浸し(ほうれん草・えのきだけ・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎千切煮(切干大根・人参・油揚げ・砂糖・しょうゆ) ◎清汁(生麩・三つ葉・かまぼこ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎白飯	どら焼き・ミルク (米・上新粉・豆乳・小豆)
	◎焼肉風(牛肉・玉ねぎ・にんにく・生姜・ごぼう・人参・ニラ・豆もやし・椎茸・筍・鶏ガラだし・砂糖・しょうゆ・酒・ごま・こめ油) ◎白飯 ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・ごま・かつお節・マヨレ・しょうゆ) ◎みそ汁(大根・人参・油揚げ・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)	雑穀おはぎ・ミルク (米・黒米・もち米・きび・小豆)
	◎すき焼き風煮(牛肉・車麩・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・春菊・ごぼう・椎茸・白葱・白菜・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎栗ご飯(栗・米・ささげ豆・塩) ◎生酢(大根・人参・柿・昆布・米酢・塩・砂糖) ◎果物 ◎ゆで卵	ミルクゼリー・ミルク (牛乳・寒天・黄桃缶・イナアガー)
水	◎さつま芋ご飯(さつま芋・米・塩) ◎焼魚(鮭・塩) ◎ごま酢和え(さやいんげん・もやし・ごま・かつおだし・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎含め煮(高野豆腐・人参・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎かきたま汁(麩・玉ねぎ・三つ葉・卵・しょうゆ・酒・塩・かつお昆布だし) ◎果物	人参ゼリー・ミルク (人参・野菜ジュース・寒天・果物缶)
	◎豚肉のおろし焼き(豚肉・にんにく・生姜・大根・人参・砂糖・みりん・しょうゆ・米酢・酒・片栗粉) ◎白飯 ◎煮びたし(小松菜・しめじ・鶏ささみ・ごま・砂糖・みりん・しょうゆ・かつおだし) ◎みそ汁(豆腐・わかめ・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)	ライスお好み焼き・ミルク (米・豚ひき肉・長芋・青葱・人参・チーズ)
	◎鶏肉のパーベキューソース(鶏肉・にんにく・生姜・りんご・塩こうじ・しょうゆ・酒・砂糖) ◎スープ(ほうれん草・豆腐・人参・えのきだけ・コンソメ・しょうゆ・塩) ◎マゼドアンサラダ(じゃが芋・ホールコーン・人参・玉ねぎ・胡瓜・マヨレ・スキムミルク・レモン果汁・塩・砂糖) ◎南瓜チップ(南瓜・塩・こめ油) ◎白飯	焼きそば (焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ニラ・もやし)
金	◎魚のコーンフレーク焼き(鮭・生姜・コーンフレーク・パン粉・マヨレ・粉チーズ) ◎人参のマリネ(人参・玉ねぎ・れんこん・レーズン・米酢・こめ油・塩・砂糖) ◎ごま和え(さやいんげん・砂糖・みりん・しょうゆ・こめ油) ◎みそ汁(里芋・青葱・舞茸・厚揚げ・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	おさつドーナツ・ミルク (さつま芋・白玉粉・米粉・ごま)
	◎里芋コロッケ(里芋・じゃが芋・おから・玉ねぎ・合ひき肉・コンソメ・マトケチャップ・小麦粉・パン粉・こめ油) ◎白飯 ◎れんこんサラダ(れんこん・絹さや・人参・鶏ささみ・マヨレ・ごま) ◎みそ汁(厚揚げ・なめこ・小松菜・こうじみそ・かつお昆布だし)	ブルーベリークッキー・ミルク (米粉・卵・牛乳・ブルーベリー)
	お弁当 / ミートスパゲティ・スープ / ピラフ・春雨スープ	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	ささ身のコロコロ野菜(鶏ささみ、ほうれん草、胡瓜) 甘煮(さつま芋、じゃが芋) 白粥	木	白和え風(豆腐、キャベツ、ほうれん草) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥
	高野豆腐の青菜和え(高野豆腐、さつま芋、小松菜) やわらか煮(人参、南瓜) 白粥		豆腐のコロコロ和え(豆腐、小松菜、大根) 人参煮(人参、じゃが芋) 白粥
火	すき焼き風煮(麩、白菜、ブロッコリー) 紅白煮(大根、人参) 白粥	金	高野豆腐のふわふわ煮(高野豆腐、小松菜、人参) うま煮(南瓜、さつま芋) 白粥
	ポトフ(麩、大根、ブロッコリー) 甘煮(さつま芋、南瓜) 白粥		白身魚の根菜煮(白身魚、さつま芋、チンゲン菜) じゃが芋の煮物(人参、じゃが芋) 白粥
水	白身魚のグリーンソース(白身魚、チンゲン菜、玉葱) 含め煮(じゃが芋、南瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	水炊き(鶏ささみ、ほうれん草、人参) ほくほく煮(じゃが芋、さつま芋) 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人あたりの給与栄養量

区分	エネルギー													たんぱく質			脂質			炭水化物		
	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	17.0%	22.0%	61.0%		
乳児 給与量	442	19.5	10.5	67.3	64.2	3.1	285	804	1.6	1.6	116	0.24	0.48	14	0.3	2						
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	17.0%	22.0%	61.0%		
幼児 給与量	523	22.7	12.6	79.7	75.7	4	269	860	2.1	1.9	148	0.28	0.48	16	0.4	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)	55	20	8	16	1	40	54	21	6	1	9	20	16	20	2	1
乳児 給与量(g)	44.3	9.7	6.4	7.5	2.5	20.3	28.5	13.4	5.1	0.8	7.1	21.7	9.1	23.1	2	1.5
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)	68.8	12.3	7.1	9.5	3.3	25.5	36	21	6.4	1	10.4	27.2	12.6	21.1	2.5	1.9