



11月の給食だよ

令和4年10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

涼しく感じられた風も冷たい風へと変わり、季節の変わりを感じる11月。季節の移り変わりと共に、1人1人の食事量も増えてきました。残さず食べる姿・「今日も美味しかったよ」という言葉に子どもの成長を著しく感じます。運動会の練習に励んだ後は「お腹が空いた」「いい匂いがする」と給食の時間を楽しみにしてくれています。何度も繰り返し練習を積み重ね、「頑張ること・諦めないこと」を学んで欲しいです。

11月8日は「いい歯の日」です。身体の健康を保ち、おいしく食べるためには「歯と口の健康」は欠かすことができません。また、長い時間、食べていると、口の中に菌が増えていきます。食事やおやつは時間を決めて食べる事が大切です。園では口腔内を清潔に保つためにお茶を飲んでからごちそうさまをします。

★感謝の気持ちを持って食事をしましょう★

毎年11月23日、全国の神社において新嘗祭（にいなめさい）が行われます。「新」は新穀を意味し「嘗」はお召しあがりいただくことを意味します。収穫に感謝するとともに来年の豊穰を願う新嘗祭、現在では、勤労感謝の日として国民の祝日になっています。農業に限らず、すべての仕事に感謝し日ごろお世話になっている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝えようという日です。

今年は台風の影響が少なく、園庭の姫りんごがたくさん実り、りんごのコンポートを作りました。園で実った果実を収穫できたことを喜び、「姫りんご」というかわいい響きを繰り返し、声にする子どもたち。可愛らしく、いとしい姿です。

子どもたちの「ありがとう」「美味しかったよ」この優しい気持ちに寄り添える食事を提供していきます。



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。今日の昼食は「ミートスパゲティ」です。いつものミートスパゲティ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？園では、スパゲティ・合ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきだけ・トマト缶・卵・油を使用しています。えのきだけを加えると、うま味もボリュームアップ！お通じにも良いと思います。

～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>「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>「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>「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>



11月の給食献立表

月	◎クリームシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、エリンギ、ブロッコリー、金時豆、豆乳、マカロニ、チーズ、クリームシチューのルー、チキンコンソメ、塩) ◎キャベツと卵のサラダ(キャベツ、卵、トマト、マヨドレ、ケチャップ、米酢、レモン果汁、砂糖) ◎白飯	大学芋・ミルク (さつま芋、ごま)
	◎ビーフシチュー(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、にんにく、金時豆、ビーフシチューミックス、こめ油) ◎根菜サラダ(ごぼう、豆苗、人参、切干大根、鶏ささみ、トマト、ごま、マヨドレ、スキムミルク、塩、レモン果汁) ◎ゆで卵 ◎白飯	抹茶ケーキ・ミルク (米粉、抹茶、小豆、黒糖、豆乳)
火	◎五目つくね(鶏ひき肉、豆腐、長芋、青葱、生姜、玉ねぎ、卵、高野豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉、かつおだし、塩、こめ油)◎人参ナムル(人参、鶏ささみ、米酢、砂糖、ごま) ◎酢みそ和え(チンゲン菜、竹輪、昆布、ごま、白みそ、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎みそ汁(ごぼう、かぶ、白菜、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	りんごケーキ・ミルク (りんご、小麦粉、卵、おから)
	◎豚肉のくるくる巻き(豚肉、人参、さやいんげん、玉ねぎ、生姜、砂糖、しょうゆ、片栗粉) ◎果物 ◎白飯	マッシュポテトグラタン (含ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、牛乳、チーズ)
	◎キャベツのナムル(キャベツ、わかめ、三つ葉、ちりめんじゃこ、米酢、砂糖、しょうゆ、ごま油)◎みそ汁(豆腐、椎茸、白菜、小松菜、かつお昆布だし、こうじみそ)	
水	◎大和煮(牛肉、こんにやく、れんこん、里芋、人参、大根、厚揚げ、絹さや、生姜、みりん、酒、かつおだし、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎磯香あえ(春菊、小松菜、しめじ、のり、しょうゆ、砂糖) ◎ゆで卵(卵) ◎果物 ◎白飯	おしるこ (小豆、押し麦、白いんげん豆)
	◎筑前煮(鶏肉、人参、大根、こんにやく、れんこん、里芋、干椎茸、厚揚げ、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、こめ油、酒) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ、胡瓜、梅干し、砂糖、みりん) ◎ゆで卵(卵) ◎果物 ◎白飯	フレンチトースト・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご)
木	◎ポーキピカタ(豚肉、卵、粉チーズ、小麦粉、ブロッコリー) ◎スープ(豆腐、人参、えのきだけ、チンゲン菜、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎卵の花サラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、胡瓜、コーン缶、スキムミルク、マヨドレ、米酢) ◎白飯	スイートピラミッド・ミルク (さつま芋、レーズン、スキムミルク、クラッカー)
	◎ハンバーグきのこソース(含ひき肉、豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、生姜、にんにく、卵、れんこん、しめじ、えのきだけ、にんにく、トマト缶、砂糖、ケチャップ、ブイヨン、こめ油) ◎ゴマドレサラダ(水菜、キャベツ、ハム、ごま、マヨドレ、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜、ごぼう、青葱、こうじみそ、かつお昆布だし) ◎白飯	甘酒蒸しパン・ミルク (米粉、甘酒、小豆)
金	◎さざげご飯(さざげ豆、もち米、米) ◎エビフライ又は鮭フライ(エビ又は鮭、小麦粉、パン粉、こめ油) ◎含め煮(高野豆腐、人参、かつおだし、砂糖、しょうゆ) ◎ごま和え(ほうれん草、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま、かつおだし) ◎清汁(かぶ、かまぼこ、三つ葉、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒)	ジャムサンド・ミルク (食パン、人参、白桃缶)
	◎きのこご飯(米、きび、干椎茸、舞茸、人参、小松菜) ◎天ぷら(さつま芋、赤魚、茄子、ブロッコリー、ゆかり、小麦粉、上新粉、BP、こめ油) ◎ごま酢和え(もやし、人参、豆苗、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし、米酢) ◎清汁(麩、三つ葉、わかめ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	亥の子もち・ミルク (もち米、里芋、な粉)
土	お弁当 / パン・ヨーグルト(またはゼリー) 親子丼・ごま酢和え	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	ミネストローネ風(じゃが芋、トマト、鶏ささみ) 花野菜のサラダ(南瓜、ブロッコリー) 白粥	木	高野豆腐のやわらか煮(高野豆腐、キャベツ、じゃが芋) パンプキンサラダ(南瓜、人参) 白粥
	麩のふわふわ煮(ブロッコリー、麩、キャベツ) パンプキンサラダ(じゃが芋、南瓜) 白粥		白身魚のグラタン風(白身魚、ほうれん草、じゃが芋) スイートポテト(さつま芋、人参) 白粥
火	豆腐のグリーンソース(白菜、ほうれん草、豆腐) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥	金	白身魚の根菜煮(白身魚、ブロッコリー、さつま芋) マッシュポテト(人参、じゃが芋) 白粥
	豆腐のふわとろ煮(豆腐、チンゲン菜、白菜) 重ね煮(さつま芋、りんご) 白粥		鶏ささみのポテト煮(鶏ささみ、じゃが芋、ブロッコリー) コロコロ和え(人参、さつま芋) 白粥
水	麩のみぞれ煮(麩、大根、小松菜) さっぱりサラダ(人参、りんご) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐の含め煮(大根、小松菜、高野豆腐) 根菜煮(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

☆エネルギー比率

区分	エネルギー																たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)				
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%	21.0%	61.0%
乳児 給与量	448	19.7	10.4	68.7	63.9	4.8	3.4	924	2.1	1.4	149	0.28	0.5	23	0.3	2.3				
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	16.0%	21.0%	63.0%
幼児 給与量	567	23.3	13.3	88.5	82.2	6.3	299	1037	2.7	1.6	197	0.34	0.52	28	0.3	2.8				

☆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	植物油類	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)	39.2	20	8	17.6	0.5	32.7	44	10.7	5.8	1.4	5.2	19.7	10.8	21.5	1.6	0.6
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)	68.9	26.4	9.6	23	0.6	41.2	55	19.3	7.5	1.7	5.4	24.7	18	19.7	2.3	0.8