



令和4年11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

朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、冬を感じる季節になりました。早いもので、今年も残りわずかとなりました。子ども達の成長は著しく、食事の前の手洗い・アルコール消毒が習慣となり乳児クラスの子ども達も小さな手を差し出し、消毒をしてから食事やおやつを食べています。今後も様々な感染症予防対策として、手洗い・うがい・手指消毒を励行していきます。今年も一年間ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

★日本が誇る米から作る「米粉」とは？★

「お米」と言えば日本を代表する国民食であり、私たちの食生活に深く根付いています。そんなお米から作られる「米粉」は団子や餅など和菓子に使用されるのが主流でしたが、最近ではパンや、麺、ケーキなどの材料として、小麦粉の代替で 사용되는ことも増えてきました、米粉は日本の食料自給率を支えるというSDGsの観点から今とても注目されている食材です。日本の食料自給率はとても低く農産物や畜産物の多くを輸入に頼っている状態です。そんな中で唯一自給率100%の作物がお米です。米粉が小麦粉の代わりを果たすことで、国内の農業が守られ、食料安定供給の確保にも繋がります。また、お米の生産で水田を維持することは、洪水や土砂崩れを防ぐといった環境や災害面での安心・安全にも繋がると考えられています。日本の未来や農業そして子どもたちの健やかなる成長を願い、園では米粉を使って天ぷら、蒸しパン、どら焼きなどを作っています。



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「親子丼」です。いつもの親子丼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、米・鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・青葱・生姜・長芋・油揚げ・卵・のりを使用しています。卵液の中にすりおろした長芋を加えると、卵がふっくらと仕上がります。

～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！	



12月の給食献立表

月	◎他人丼(米、きび、緑豆、牛肉、人参、玉ねぎ、卵、椎茸、青葱、生姜、長芋、油揚げ、のり、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし)	レモンクッキー・ミルク (レモン、小麦粉、オートミール)
	◎ゆず大根(大根、人参、ゆず、米酢、砂糖、塩) ◎清汁(麩、かまぼこ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	
	◎パンキンシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、南瓜、エリンギ、金時豆、マカロニ、ブロッコリー、豆乳、チーズ、コンソメ、シチュールウ)	五平餅・ミルク (米、もち米、きび、緑豆、生姜、小松菜、ごま、みそ)
	◎カリフラワーサラダ(カリフラワー、じゃが芋、水菜、ごま、マヨレ、しょうゆ、米酢、砂糖) ◎三箇牧トマト ◎米粉パン	
火	◎れんこんバーグ(合ひき肉、豆腐、れんこん、玉ねぎ、青葱、高野豆腐、生姜、卵、にんにく、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、塩、こめ油) ◎白飯	南瓜のあめがけ・ミルク (南瓜、ごま、こめ油)
	◎ポテトサラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、ブロッコリー、ハム、マヨレ、米酢、スキムミルク、ヨーグルト) ◎春雨スープ(春雨、豆苗、人参、コーン缶、コンソメ、塩、しょうゆ)	
	◎千草焼き(卵、鶏ひき肉、おから、切干大根、干椎茸、長葱、スキムミルク、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、砂糖、こめ油) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん)	蒸ししょうかん・ミルク (小豆、さつま芋、上新粉、片栗粉)
	◎磯香和え(小松菜、春菊、しめじ、のり、砂糖、しょうゆ) ◎豚汁(豚肉、里芋、油揚げ、ごぼう、舞茸、青葱、かつお昆布だし、こじみそ) ◎白飯	
水	◎おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、卵、パイオン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし)	芋餅ぜんざい (さつま芋、米、きび、もち米、小豆)
	◎ごま酢和え(もやし、水菜、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物(りんご) ◎白飯	
	◎おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、卵、パイオン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし)	ドーナツ・ミルク (上新粉、卵、ベーキングパウダー)
	◎ごま酢和え(れんこん、豆苗、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物(りんご) ◎白飯	
木	◎鯖のゆうあん焼(鯖、ゆず、しょうゆ、砂糖、みりん、酒) ◎酢みそ和え(チンゲン菜、鶏ささみ、ごま、白みそ、練りごま、砂糖、しょうゆ)	パンブディング・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご)
	◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ) ◎豚汁(豚肉、里芋、油揚げ、ごぼう、舞茸、青葱、かつお昆布だし、こじみそ) ◎果物 ◎白飯	
	◎鮭の生姜焼(鮭、生姜、酒、しょうゆ、みりん) ◎たたきごぼう(ごぼう、ごま、米酢、砂糖、塩) ◎白飯	ポテトグラタン・ミルク (じゃが芋、豚ひき肉、小松菜、レンズ豆、チーズ)
	◎千草煮(ほうれん草、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、さつま芋、白菜、人参、青葱、かつおだし、こじみそ) ◎果物	
金	◎鶏肉のマーメレード焼き(鶏肉、にんにく、生姜、マーメレード、塩こうじ、しょうゆ) ◎ごま和え(ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、しょうゆ)	カレーおこわ (米、もち米、牛肉、ごぼう、人参、小松菜、干椎茸)
	◎人参甘煮(人参、砂糖、みりん、しょうゆ) ◎清汁(豆腐、三つ葉、わかめ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物 ◎白飯	
	◎豚カツの卵とじ煮(豚肉、卵、玉ねぎ、人参、長芋、青ねぎ、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、小麦粉、パン粉、こめ油)	オートミールパン・ミルク (オートミール、上新粉、卵、ヨーグルト、スキムミルク)
	◎みそ汁(えのきだけ、人参、豆腐、小松菜、わかめ、かつお昆布だし、こじみそ) ◎果物	
土	お弁当 / パン・ヨーグルト(またはゼリー) / おにぎり・けんちん汁・果物	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	麩と冬野菜の炊き合わせ(大根、ほうれん草、麩) 重ね煮(さつま芋、りんご) 白粥	木	白身魚のやわらか煮(白身魚、チンゲン菜、じゃが芋) 芋コロ和え(南瓜、さつま芋) 白粥
	鶏ささみのトマト煮(鶏ささみ、トマト、じゃが芋) スープ煮(ブロッコリー、人参) 白粥		白身魚ふわとろ煮(白身魚、白菜、ほうれん草) お浸し(さつま芋、人参) 白粥
火	水炊き風(豆腐、ブロッコリー、玉ねぎ) 紅白煮(じゃが芋、人参) 白粥	金	鶏ささみのすり流し(鶏ささみ、ほうれん草、白菜) ぼつこり煮(じゃが芋、人参) 白粥
	高野豆腐の含め煮(高野豆腐、小松菜、キャベツ) スイートパンブキン(南瓜、さつま芋) 白粥		豆腐のパンブキンソース(豆腐、人参、南瓜) 重ね煮(さつま芋、りんご) 白粥
水	大根のしらすあん(キャベツ、しらす干し、大根) 含め煮(南瓜、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	おでん(大根、じゃが芋、麩) 甘煮(南瓜、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	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	乳児	幼児
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(μgRE)	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	18.4%	21.8%
乳児 給与量	441	20.2	10.7	66	61.7	4.3	279	882	1.9	1.5	123	0.29	0.48	24	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	17.5%	21.5%
幼児 給与量	546	23.9	13.0	83.4	77.8	5.6	272	986	2.5	1.8	160	0.35	0.5	29	0.4	2.4		

★エネルギー比率

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
目標	(kcal)	(g)	(g)	(g)
乳児	10~20%	20~30%	50~70%	
乳児	18.4%	21.8%	59.8%	
幼児	17.5%	21.5%	61.0%	

★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)	41.3	22.8	6.1	12	0.4	29.9	32.9	12.4	3.8	0.7	11.6	21.8	9.5	22.1	1.2	0.8
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	29.6	6.8	15.9	0.5	38.2	41.5	19.8	4.8	0.9	14.8	27.3	13.5	20.5	1.6	1