



# 4月の給食だよ

令和5年4月6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

ごにゅうえん ごしんきゅう おめでとうございます

桜舞う4月。いよいよ新学期が始まります。たくさんのお友だちを迎え、これから始まる1年に胸をときめかせていることでしょう。また初めての集団生活や進級で緊張や不安もあるでしょう。

園では子どもたちが楽しい時間を過ごせるように愛情をたっぷりこめて、安心・安全な食事を提供しています。園の給食は和食中心です。主食（ご飯）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を主とし、副菜は野菜を中心とするおかずを基本としています。また、旬の食材を取り入れ、食事を通して季節を感じていただけるよう工夫しています。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

### 食物アレルギーへの対応について

食品の除去は、医師の診断・指示のもとで行っています。医師の指示で食品の除去が必要でなくなった場合、除去食の解除をまずはご家庭で行っていただき、その結果を確認した上で、園で解除を行います。

引き続き除去が必要かどうかの診断を年に一度、お願いしています。

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「焼きそば」です。焼きそば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、焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、キャベツ、ニラ玉ねぎ、竹輪、かつお節、青のり、こめ油を使用しています。ニラは春先から初夏にかけて旬を迎えます。葉の色が濃く、艶があり、根本を持った時に立つほどハリのあるものが新鮮です。

～お子さんと楽しく、遊ぶ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
	「まもるちゃん」	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	「えねるちゃん」	米・パン・めん・いも・油脂



# 4月の給食献立表

月	◎カレーライス(牛肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、セロリ、エリンギ、生姜、にんにく、えんどう豆、米、きび、カレールウ、カレー粉、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(ヨーグルト、バナナ、みかん缶、パン缶、砂糖)	よもぎまんじゅう・ミルク (よもぎ粉、上新粉、長芋、小豆)	
	◎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) ◎生酢(大根、人参、2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)	ナポリタン・ミルク (スパゲティ、豚肉、人参、玉ねぎ、アスパラ、エリンギ)	
火	◎筍ごはん(筍、米、油揚げ、人参、しょうゆ、酒、塩、かつおだし) ◎ごま酢和え(もやし、人参、豆苗、昆布、ごま、砂糖、米酢、しょうゆ、かつおだし) ◎煮豆(金時豆、砂糖) ◎果物 ◎千草焼(卵、豚ひき肉、おから、切干大根、小松菜、干椎茸、長葱、スキムミルク、かつおだし、塩、砂糖) ◎若竹汁(わかめ、筍、三つ葉、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒)	南瓜揚げもち・ミルク (南瓜、さつま芋、青のり、上新粉)	
	◎焼魚(鮭、塩) ◎煮びたし(小松菜、しめじ、ごま、砂糖、しょうゆ、みりん、かつおだし) ◎五目大豆(煎り大豆、豚肉、人参、れんこん、こんにゃく、昆布、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎かきたま汁(卵、玉ねぎ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ、みかん缶、パン缶)	
水	◎回鍋肉(豚肉、キャベツ、ピーマン、白葱、にんにく、生姜、パプリカ、厚揚げ、木くらげ、たけのこ、鶏ガラだし、こじみそ、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎ナムル(ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま、しょうゆ、砂糖、米酢、ごま油) ◎果物 ◎白飯	バナナクッキー・ミルク (小麦粉、バナナ、バター、オートミール)	
	◎豚肉とじゃが芋の煮物(豚肉、じゃが芋、人参、ごぼう、しめじ、竹輪、こんにゃく、スナップエンドウ、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、こめ油) ◎酢の物(胡瓜、大豆、わかめ、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎果物 ◎ゆで卵 ◎白飯	桜蒸パン・ミルク (小麦粉、牛乳、ジャム、白いんげん豆)	
木	◎魚のコーンフリッター(メヌケ鯛、クリームコーン、じゃが芋、生姜、おから、粉チーズ、スナップエンドウ、しょうゆ、コンソメ、塩、スキムミルク) ◎白飯 ◎ミモザサラダ(キャベツ、卵、マドレ、ケチャップ、砂糖、米酢、レモン果汁) ◎ミネストローネ(人参、ベーコン、南瓜、玉ねぎ、にんにく、セロリ、白いんげん豆、トマト缶、ケチャップ、コンソメ)	いちごケーキ・ミルク (小麦粉、おから、牛乳、卵、いちご、生クリーム、ジャム)	
	◎春ちらし寿司(米、人参、筍、干椎茸、高野豆腐、ちりめんじゃこ、れんこん、絹さや、卵、のり、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、こめ油) ◎清汁(豆腐、あおさ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	ねったぼ・ミルク (さつま芋、もち米、きび、きな粉)	
金	◎豚カツマトソース(豚肉、生姜、アスパラガス、トマト缶、玉ねぎ、砂糖、小麦粉、パン粉、ケチャップ、こめ油) ◎白飯 ◎大根サラダ(大根、人参、水菜、鶏ささみ、昆布、ごま、塩、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎清汁(豆腐、人参、えのきだけ、絹さや、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒)	わらび餅・ミルク (わらび餅粉、きな粉)	
	◎鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、塩こしょう、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、こめ油) ◎白飯 ◎果物 ◎白和え(豆腐、春菊、空豆、人参、こんにゃく、ごま、木くらげ、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、青ねぎ、白菜、かつお昆布だし、こじみそ)	ピザトースト・ミルク (食パン、卵、玉ねぎ、ピーマン、チーズ)	
土	お弁当 / 三色丼、みそ汁 / 焼きそば、わかめスープ		菓子

## ～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	じゃが芋のトマト煮(高野豆腐、じゃが芋、トマト) 温野菜サラダ(人参、南瓜) 白粥	木	白身魚のマッシュポテト(白身魚、キャベツ、じゃが芋) やわらか煮(南瓜、人参) 白粥
	ささ身のくたくた煮(鶏ささみ、大根、さつま芋) 含め煮(人参、じゃが芋) 白粥		ポトフ風(高野豆腐、大根、ブロッコリー) 煮物(さつま芋、人参) 白粥
火	麩のふわふわ煮(麩、小松菜、大根) パンプキンサラダ(南瓜、さつま芋) 白粥	金	水炊き風(豆腐、大根、ほうれん草) 含め煮(人参、南瓜) 白粥
	白身魚のふわとろ煮(白身魚、小松菜、白菜) 人参の甘煮(人参、じゃが芋) 白粥		豆腐のとろりん和え(豆腐、白菜、さつま芋) 南瓜の煮物(人参、南瓜) 白粥
水	鶏ささみのすり流し(鶏ささみ、胡瓜、きゃべつ) じゃがコロ和え(じゃが芋、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	麩の春野菜煮(麩、ほうれん草、キャベツ) ホクホク煮(人参、南瓜) 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	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				n3	n6	目標	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	15.5~23.9	10.6~15.9	71.1	67.9	3.2以上	220	550以上	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2	乳児	17.3%	20.6%	62.1%
給与量	447	19.7	10.7	68	62.7	5.3	354	879	2.6	1.4	143	0.26	0.5	24	0.3	2.1					
幼児	目標量	580	18.8~28.9	12.8~19.3	84	80.3	3.5以上	260	606以上	2.4	1.6未満	220	0.31	0.35	22	0.5	2.7	幼児	18.2%	23.1%	58.7%
給与量	515	23.5	13.2	75.6	69.2	6.4	287	964	2.3	1.6	207	0.32	0.5	30	0.4	2.6					

### ☆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
給与量(g)	63.9	14.2	7.8	10.2	0.5	29.8	35.7	19.2	2.9	0.9	5	18.2	9.5	32.7	1.9	0.9
幼児	目標量(g)	70	24	9	18	1	43	68	30	8	2	12	35	21	27	2.2
給与量(g)	83.6	18.3	9.2	15.1	0.8	40.5	47.1	22.9	4.1	1.1	7.7	25.6	16	31.2	2.3	1.2