



◇ 令和5年4月28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

風薫る5月、園の鯉のぼりは気持ちよさそうに青空で泳いでいます。入園・進級してから1か月新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？園庭を元気にかけ回る子どもたちの姿に職員も自然と笑みがこぼれます。今月の献立は、子どもの食べやすいものを中心に旬の食材（えんどう豆・アスパラガス・スナップえんどうなど）を使用します。シャキシャキとよく噛んで春を感じてもらえたら嬉しく思います。

★噛む力は離乳食の時期が重要★

離乳食の目的は口腔や消化器の発達にともない、「飲む」から「噛んで食べる」へと移行し母乳やミルク以外の食品から栄養を補給できるようにすることです。赤ちゃんの食べる意欲を育みながら授乳のリズムに沿って、「欲しがる時に欲しがるだけ」あげてください。

うまくいかない時は中断したり、再開したりすることもあります。何より大事なことは家族と赤ちゃんにとって「食事の場が楽しいものであること」です。大人が楽しく食事をする姿をみせ、子どもと一緒に食べて笑顔で話しかけるなど楽しい雰囲気作りを心掛けましょう。

噛む力は離乳食の時期がとても重要になってきます。

初期のごっくん期を過ぎた中期から後期のカミカミ期は、食べものを口に入れたら丸飲みしてしまわないように、少しずつ口に入れて様子を見てあげましょう。



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出来ます。子どもたちが毎日元気に遊び、大きくなるためにも、赤・緑・黄グループの食物をバランスよく食べるように心がけましょう。

今月は離乳食でよく使われる食材（初期）を3色群に分けてみます。赤（豆腐・白身魚・しらす干し）緑（人参・ほうれん草・りんご・南瓜・キャベツ）黄（ご飯・じゃが芋・さつまいも・うどん・麴）です。

	「ちからくん」 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	魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚
	「まもるちゃん」 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！	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	「えねるちゃん」 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！	米・パン・めん・いも・油脂

5月の給食献立表

月	◎ピラフ(ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、卵、米、きび、米油、コンソメ、パイナップル、しょうゆ、砂糖、塩) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、果物缶) ◎春雨スープ(春雨、人参、絹さや、ハム、鶏ガラだし、塩、しょうゆ)	うぐいすまんじゅう・ミルク (長芋、上新粉、えんどう豆)
	◎すき焼き風煮(牛肉、キャベツ、人参、草薺、白葱、ごぼう、糸こんにやく、舞茸、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎酢みそ和え(チンゲン菜、昆布、竹輪、ごま、練りごま、白みそ、砂糖、しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	セザミクッキー・ミルク (小麦粉、オートミール、ごま、スキムミルク)
	◎肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、こんにやく、スナッパえんどう、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎ごま酢和え(もやし、竹輪、油揚げ、豆苗、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	焼ビーフン・ミルク (ビーフン、人参、チンゲン菜、豚肉、木くらげ)
火	◎豆ご飯(米、えんどう豆) ◎焼魚(鮭、塩) ◎清汁(三つ葉、大根、かまぼこ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物 ◎油揚げの田舎煮(油揚げ、じゃが芋、干椎茸、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ、胡瓜、梅干し、みりん、砂糖)	ヨーグルト寒天・ミルク (ヨーグルト、牛乳、果物缶、寒天)
	◎タンダーリーポーク(豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、アスパラガス、塩こうじ、ヨーグルト、カレー粉、レモン果汁、砂糖、塩) ◎果物 ◎白飯 ◎れんこんサラダ(れんこん、絹さや、人参、鶏ささみ、ごま、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、米酢、スキムミルク) ◎スープ(豆腐、エリンギ、卵、豆苗、コンソメ、塩、しょうゆ)	豆乳くずもち・ミルク (豆乳、片栗粉、わらびもち粉、きな粉)
	◎鶏肉のオープン焼き(鶏肉、にんにく、生姜、塩こうじ) ◎南瓜チップ(南瓜、塩、こめ油) ◎村雲汁(ほうれん草、卵、玉ねぎ、えのきだけ、しょうゆ、塩、酒、かつお昆布だし) ◎マカロニサラダ(マカロニ、絹さや、人参、ハム、スキムミルク、米油、米酢、砂糖、塩、レモン果汁) ◎果物 ◎白飯	ココアロール・ミルク (豆腐、小麦粉、上新粉、ココア)
木	◎ポークチャップ(豚肉、生姜、にんにく、塩こうじ、玉ねぎ、アスパラガス、ヨーグルト、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、米酢) ◎白飯 ◎れんこんサラダ(れんこん、ひじき、絹さや、人参、鶏ささみ、ごま、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、米酢、スキムミルク) ◎スープ(豆腐、エリンギ、卵、豆苗、コンソメ、塩、しょうゆ)	抹茶ケーキ・ミルク (抹茶、小麦粉、卵、ほうれん草、おから、チーズ、牛乳)
	◎西京焼き(鶏、白みそ、練りごま、砂糖、しょうゆ) ◎人参ナムル(人参、砂糖、米酢) ◎干草煮(小松菜、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎清汁(鮭、えのきだけ、わかめ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物 ◎白飯	GPケーキ・ミルク (えんどう豆、小麦粉、おから、卵、豆乳)
	◎コロッケ(牛ひき肉、おから、じゃが芋、玉ねぎ、えんどう豆、砂糖、塩、ビーフコンソメ、ケチャップ、鶏ガラだし、小麦粉、パン粉、米油) ◎果物 ◎白飯 ◎コールスローサラダ(キャベツ、人参、レーズン、昆布、鶏ささみ、みかん缶、ヨーグルト、マヨネーズ、レモン果汁、米酢、砂糖、塩、米油) ◎みそ汁(厚揚げ、人参、舞茸、小松菜、こじみそ)	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ、ヨーグルト、果物缶)
金	◎鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、塩こうじ、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、米油) ◎白飯 ◎白和え(豆腐、春菊、木くらげ、こんにやく、ごま、練りごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、もやし、青ねぎ、人参、かつお昆布だし、こじみそ)	中華おこわ・ミルク (米、もち米、きび、牛肉、小松菜、干椎茸、人参)
	お弁当 / ナポリタン・コンスープ / パン・ジュース・ゼリー	
土	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	麩のグリーンソース(麩、キャベツ、チンゲン菜) スイートポテト(人参、さつま芋) 白粥	木	豆腐の青菜和え(豆腐、小松菜、白菜) ポテコロッ煮(人参、さつま芋) 白粥
	麩のおろし煮(麩、ほうれん草、大根) ほくほく煮(さつま芋、人参) 白粥		白身魚のくたくた煮(白身魚、小松菜、白菜) やわらか煮(人参、さつま芋) 白粥
火	白身魚のすり流し(白身魚、ブロッコリー、胡瓜) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 白粥	金	ささ身のやわらか煮(鶏ささみ、ほうれん草、キャベツ) 甘煮(人参、じゃが芋) 白粥
	ポテト和え(高野豆腐、チンゲン菜、じゃが芋) 含め煮(人参、南瓜) 白粥		豆腐のふわとろ煮(豆腐、小松菜、キャベツ) 温野菜サラダ(南瓜、人参) 白粥
水	高野豆腐のふわふわ煮(高野豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	ささ身のほろほろ煮(鶏ささみ、ブロッコリー、玉ねぎ) じゃが芋の煮物(人参、じゃが芋) 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。

★国での1人あたりの給食栄養量

区分	エネルギーたんぱく質										★エネルギー比率							
	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	n6	目標	たんぱく質 10~20%
乳児	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	18.3%	24.3%
幼児	438	20	11.8	62.8	57.3	5.5	334	823	2.1	1.3	134	0.26	0.52	20	0.3	1.7	24.3%	57.4%
幼児	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	18.1%	25.4%
幼児	494	22.4	13.9	69.8	63.6	6.2	286	898	2.1	1.5	175	0.3	0.53	24	0.4	2.4	25.4%	56.5%

★食品群別給食量

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)	80	18	9	15	1	40	45	22	5	1	8	20	15	32	2
乳児	給与量(g)	89	16.9	6.7	11.4	0.7	22.4	33.9	17.5	5.2	1.7	6.2	20.2	9.7	26.7	1.9
幼児	目標量(g)	120	23	10	17	1	42	50	32	6	1	11	25	15	30	2
幼児	給与量(g)	89.1	21.2	7.3	14.7	1	28.1	42.4	21	6.5	2.2	8.9	25.2	15.1	25.2	2.5