



令和5年5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

6月の給食だよ

さわやかな散歩日和の陽気から、だんだんと蒸し暑く感じられる季節となり、食欲も落ちてくる時期。水分を多く含み、体を冷やす作用のある栄養価の高い旬の食材（トマトや胡瓜、茄子など）は梅雨時の体調不良を助けてくれます。毎日、朝・昼・夜の3食をしっかりと食べ、気持ちよく夏を迎えましょう。毎朝、正面玄関に給食で使用する野菜を展示しています。食への関心を高めて欲しいと思っています。

★子どもの脳の発達には毎日の食事が大切★

子どもの脳は3歳で大人の約80%、6歳で約90%まで成長すると言われています。私たちの体は食べもので大きくなり、それは脳も同じです。脳は主にごはんやパンなどに含まれるブドウ糖がエネルギー源として働きます。ブドウ糖が安定して脳に供給されるように、毎日の食事に気を配る必要があります。ごはんは、米を粒のまま食べるので、他の主食であるパンやパスタのように小麦を粉にしてから作られたものよりも、ゆっくりと消化・吸収され、腹持ちの良い主食です。ブドウ糖は体内でたくさん蓄えておくことができないため、安定して長時間維持することのできるごはんは、毎日の子どもの食事にぴったりです。しかし、毎日、バランスの良い食事を用意しても、遊び食べ・偏食・少食など子どもの食事には悩みがつきものです。子どもにとって食事が楽しいと思えることが将来子どもの偏食や少食を改善し、脳にとっても良い効果があります。子どもの脳と体を元気にするために、楽しい食卓を心がけましょう。

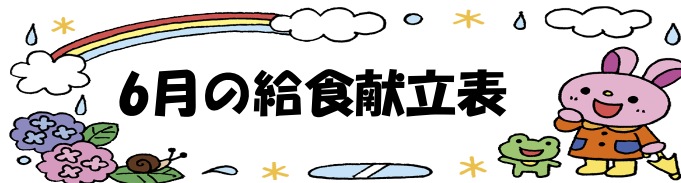


ごはんを食べた後、食べ物が体の中でどんな働きをするかによって、赤・緑・黄の3つのグループに分けることができます。子どもたちが毎日元気に遊ぶためにも、大きくなるためにも、赤・緑・黄のグループの食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。

今月の誕生会メニューは酢豚・中華サラダ・スープ・白飯・果物です。酢豚は豚肉の薄切りを丸め、上新粉や片栗粉をつけて油で揚げ、野菜と一緒に煮込むことで、やわらかく仕上がります。

毎日の食事をバランスよく食べているか、子ども達自らが考え意識できるような取り組みを行っていきます。

	<p style="text-align: center;">「ちからくん」</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">「まもるちゃん」</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">「えねるちゃん」</p> <p style="text-align: center;">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>



月	◎コーン炒飯(とうもろこし・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・人参・大豆・米・きび・コンソメ・しょうゆ・砂糖・塩・こめ油) ◎果物	ザモサ・ミルク (豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・生薑・カレー粉・春巻きの皮)
	◎コンソメスープ(玉ねぎ・マカロニ・ベーコン・チンゲン菜・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎キャベツと卵のサラダ(キャベツ・胡瓜・卵・マヨネーズ・ケチャップ・砂糖・レモン果汁・米酢)	けんさ焼き・ミルク (米・もち米・水菜・生薑・ごま)
	◎ピピンバ(牛ひき肉・高野豆腐・大根・人参・みょうが・ほうれん草・もやし・にんにく・生薑・米・きび・緑豆・砂糖・しょうゆ・酒・米酢・こめ油) ◎中華スープ(チンゲン菜・干椎茸・卵・鶏がらだし・塩・しょうゆ) ◎果物	
火	◎白身魚の梅焼(鯖・こじみそ・梅干し・生薑・みりん・酒・砂糖) ◎煮びたし(小松菜・えのきだけ・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎たたきごぼう(ごぼう・ごま・米酢・砂糖)	人参クッキー・ミルク (小麦粉・人参・バター・オートミール)
	◎含め煮(厚揚げ・人参・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(茄子・おくら・わかめ・かまぼこ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎果物 ◎白飯	桃ケキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・ヨーグルト・黄桃缶)
	◎豚肉の野菜巻き(豚肉・人参・玉ねぎ・さいいんげん・じゃが芋・生薑・砂糖・しょうゆ・酒・みりん) ◎白飯 ◎きゃべつと人参のナムル(キャベツ・人参・ちりめんじゃこ・三つ葉・昆布・ごま・ごま油・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜・舞茸・厚揚げ・青ねぎ・かつお昆布だし・こじみそ)	
水	◎新じゃがと牛肉の煮物(牛肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・モロココ豆・糸こんにやく・しめじ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・かつおだし・こめ油)	ピーマンチャンプルー (ピーマン・ヤングコーン・チンゲン菜・人参・豚肉)
	◎ごま酢和え(もやし・胡瓜・人参・竹輪・油揚げ・昆布・かつお節・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	ミルク寒天・ミルク (牛乳・寒天・甘夏缶・イチアガー)
	◎カレー肉じゃが(牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・糸こんにやく・モロココ豆・エリンギ・砂糖・カレー粉・カレールウ・にんにく・生薑・砂糖・しょうゆ・コンソメ・こめ油) ◎白和え(豆腐・ほうれん草・人参・木くらげ・ごま・練りごま・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	
木	◎タンダーチキン(鶏肉・にんにく・生薑・ヨーグルト・レモン果汁・カレー粉・砂糖・塩) ◎南瓜の煮物(南瓜・砂糖・しょうゆ) ◎果物 ◎白飯	大豆のおやき・ミルク (大豆・じゃが芋・ハム・チーズ・上新粉)
	◎卵とじスープ(大根・豆腐・卵・青葱・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎和風サラダ(ほうれん草・モロヘイヤ・とうもろこし・エリンギ・マヨネーズ・砂糖・しょうゆ・ごま)	じゃがコーン・ミルク (じゃが芋・とうもろこし・バター・チーズ)
	◎鶏肉のまじ焼(鶏肉・生薑・トマト・ごま・ヨーグルト・砂糖・しょうゆ・みりん・酒) ◎みそ汁(小松菜・なめこ・人参・かつお昆布だし・こじみそ) ◎酢の物(胡瓜・大豆・わかめ・砂糖・米酢・しょうゆ・かつおだし) ◎さつま芋の甘煮(さつま芋・砂糖・しょうゆ) ◎果物 ◎白飯	
金	◎酢豚(豚肉・ピーマン・玉ねぎ・パプリカ・椎茸・木くらげ・じゃが芋・生薑・にんにく・高野豆腐・れんこん・ケチャップ・米酢・砂糖・しょうゆ・塩・鶏がらだし・片栗粉・こめ油)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・びわ・みかん缶・パイン缶・白桃缶)
	◎中華サラダ(春雨・胡瓜・大豆もやし・卵・トマト・ごま・鶏がらだし・砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油) ◎白飯	水無月・ミルク (小豆・片栗粉・小麦粉・砂糖)
	◎白身魚のトマトソース(メケケ鯛・生薑・トマト缶・アスパラガス・玉ねぎ・茄子・コンソメ・塩・砂糖) ◎スープ(豆腐・えのきだけ・チンゲン菜・鶏がらだし・塩・酒・しょうゆ) ◎根菜サラダ(ごぼう・豆苗・切干大根・昆布・れんこん・鶏ささみ・ごま・スキムミルク・マヨネーズ・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎果物 ◎白飯	
土	お弁当 / 牛丼・清汁 / パン・ジュース・ゼリー	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	麩のふわふわ煮(麩、チンゲン菜、玉ねぎ) 含め煮(南瓜、じゃが芋) 白粥	木	白和え風(豆腐、大根、ほうれん草) スティック野菜(人参、南瓜) 白粥
	麩のおろし煮(麩、チンゲン菜、大根) 紅白煮(じゃが芋、人参) 白粥		高野豆腐の含め煮(高野豆腐、さつま芋、キャベツ) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥
火	白身魚のグリーンソース(白身魚、小松菜、茄子) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥	金	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐、胡瓜、トマト) くたくた煮(人参、じゃが芋) 白粥
	ささ身のほろほろ煮(ささ身、小松菜、胡瓜) さつま芋の煮物(人参、さつま芋) 白粥		白身魚のラタトゥイユ(白身魚、トマト、茄子) 温野菜サラダ(じゃが芋、人参) 白粥
水	じゃが芋のササミあえ(じゃが芋、ささ身、胡瓜) やわらか煮(さつま芋、南瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	豆腐のグリーンソース(豆腐、玉ねぎ、ほうれん草) じゃがコロ和え(南瓜、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。

☆園での1人あたりの給食栄養量

☆エネルギー比率

区分	エネルギー															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%)	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	18.0%	18.3%	63.7%
乳児 給与量	419	18.8	8.5	66.7	62.3	4.4	296	869	1.7	1.2	143	0.26	0.49	20	0.2	1.7				
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	17.3%	17.9%	64.8%
幼児 給与量	508	22	10.1	82.3	76.8	5.5	283	938	2.2	1.4	184	0.31	0.49	24	0.2	1.9				

☆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)	39.4	24.4	6.4	7.4	0.8	31.3	31.2	7.8	5.3	1.8	5.3	22.6	6.8	27.5	1.2	1
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)	67.9	30.6	6.8	9.4	1	39.3	39.5	9.8	6.7	2.2	6.7	28.3	11	26.9	1.5	1.2