



7月の給食だより

令和5年6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

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの季節。夏の暑さを吹き飛ばすほどの元気な子どもたちですが、暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。そこで、暑いときでも食べやすい食事・おやつ作りを心がけるとともに、水分補給に十分注意していきます。夏に旬をむかえる野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があります。元気に夏を乗り切るために色々な食品を上手に取り入れ、朝・昼・夜、食事を摂り、よく遊び、よく寝て、夏バテ知らずの身体を作りましょう。

★食べ物で季節を感じる★

気温の変化でも季節を感じますが、食べもので季節を感じることができます。初夏になるとお店では青梅や赤じそ、新生姜が並び、園では胡瓜、ピーマン、トマト、枝豆などの夏野菜を育てています。お家の周りを散歩するだけでも食育になります。6月、年中児が「しそジュース」を作る工程を見学しました。沸騰した湯の中に赤じそを入れると湯の色が紫色に変化し、赤紫色の赤じそは緑色に変化します。赤じそを取り出した湯の中にレモン果汁を入れると一瞬できれいな赤色に。子どもたちはびっくりした顔をして色の変化を見ていました。しそジュースに使う材料は赤じそ・砂糖・レモン果汁のみ。ご家庭でも簡単に作ることができます。野菜不足を補うための野菜ジュースや健康や美容によさそうな果汁100%のジュースにも、香料や甘味料、着色料が含まれている商品があります。なるべく香料など添加物が入らない自然な味わいの商品を選んで下さい。



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ちらし寿司・天の川にゆうめん・果物です。そうめんの原型であり「素餅」（さくべい）を七夕に食べると無病息災で過ごせると奈良から平安時代に伝わり、そこからそうめんを同じ理由で食べるようになりました。

	「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！	



7月の給食献立表

月	◎焼肉丼(米・きび・緑豆・牛肉・青葱・玉ねぎ・パプリカ・生姜・にんにく・椎茸・ゴーヤ・キャベツ・大葉・みょうが・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉・こめ油)	黒糖まんじゅう・ミルク (黒糖・上新粉・卵・さつま芋)
	◎スープ(ほうれん草・トマト・卵・高野豆腐・鶏がらだし・しょうゆ・塩・酒) ◎果物	
	◎夏野菜カレー(牛肉・人参・玉ねぎ・オクラ・南瓜・茄子・セロリ・エリンギ・生姜・にんにく・大豆・米・きび・黒米・緑豆・カレールウ・ブイヨン・ウスターソース・カレー粉・ケチャップ・こめ油)	冷やしぜんざい (小豆・白いんげん豆・押し麦)
	◎さっぱりサラダ(大根・胡瓜・みょうが・大葉・わかめ・鶏ささみ・梅干し・ごま・塩・砂糖・しょうゆ・米酢) ◎果物	
火	◎白身魚の香味焼き(白身魚・生姜・白葱・こじみそ・酒・みりん・砂糖) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ・胡瓜・梅干し・砂糖・みりん・片栗粉)	わらびもち・ミルク (わらびもち粉・きな粉)
	◎五目大豆(豚肉・大豆・大根・人参・昆布・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(麴・三つ葉・えのきだけ・わかめ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎白飯 ◎果物	
	◎豚肉と昆布の炒めもの(豚肉・糸昆布・生姜・人参・油揚げ・砂糖・酒・みりん・しょうゆ) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・竹輪・ごま・練りごま・白みそ・米酢・砂糖・しょうゆ)	じゃが芋のチーズ焼き・ミルク (じゃが芋・大豆・チーズ・片栗粉・枝豆・豆乳)
	◎焼き魚(鮭・塩) ◎清汁(麴・三つ葉・えのきだけ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯 ◎果物	
水	◎吉野煮(鶏肉・人参・冬瓜・しめじ・ごぼう・干椎茸・車麴・こんにやく・竹輪・生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉・こめ油)	ミートマカロニ・ミルク (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マカロニ・レンズ豆・粉チーズ)
	◎ごま酢和え(れんこん・人参・豆苗・ハム・昆布・ごま・ごま油・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	
	◎ポークピカタ(豚肉・卵・粉チーズ・上新粉・アスパラガス・ケチャップ) ◎スープ(冬瓜・人参・ほうれん草・エリンギ・コンソメ・塩・しょうゆ)	和風ごまケーキ・ミルク (上新粉・卵・豆乳・練りごま・ごま)
	◎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・ヨーグルト・マヨドレ・塩・レモン果汁) ◎白飯 ◎果物	
木	◎ちらし寿司(高野豆腐・干椎茸・れんこん・人参・さやいんげん・ちりめんじゃこ・卵・のり・米・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油)	とうもろこしケーキ・ミルク (クリーム・コーン・小麦粉・卵)
	◎清汁(オクラ・そうめん・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	
	◎洋風ちらし寿司(米・さやいんげん・干椎茸・魚肉ソーセージ・チーズ・人参・卵・のり・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油)	水信玄餅・ミルク (イナアガー・甘納豆)
	◎清汁(小松菜・かまぼこ・豆腐・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	
金	◎豚カツトマトソース(豚肉・にんにく・生姜・モロコシ・玉ねぎ・茄子・トマト缶・ケチャップ・砂糖・パン粉・小麦粉・こめ油)	タピオカヨーグルト (ヨーグルト・果物缶・タピオカ)
	◎卵の花サラダ(じゃが芋・胡瓜・おから・とうもろこし・玉ねぎ・スキムミルク・マヨドレ・米酢・塩) ◎みそ汁(厚揚げ・舞茸・人参・小松菜・玉ねぎ・かつお昆布だし・こじみそ) ◎白飯	
	◎モロヘイヤミンチカツ(ひき肉・玉ねぎ・モロヘイヤ・おから・生姜・にんにく・ピーマン・小麦粉・パン粉・トマトケチャップ・こめ油) ◎白飯	じゃこトースト・ミルク (食パン・ちりめんじゃこ・青のり・マヨドレ・ごま)
	◎焼き浸し(南瓜・オクラ・ヤングコーン・米酢・レモン果汁・砂糖・かつおだし) ◎みそ汁(厚揚げ・白菜・舞茸・青ねぎ・かつお昆布だし・こじみそ)	
土	お弁当 / 五目にゆめん、果物 / ガパオライス、わかめスープ	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	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐、キャベツ、トマト) ホクホク煮(じゃが芋、さつま芋) 白粥	木	ふわふわ煮(しらす干し、じゃが芋、チンゲン菜) 芋煮(さつま芋、南瓜) 白粥
	夏野菜煮(麴、南瓜、トマト) さっぱり煮(大根、人参) 白粥		やわらか煮(豆腐、小松菜、大根) 紅白煮(じゃが芋、人参) 白粥
火	白身魚の煮物(白身魚、じゃが芋、胡瓜) 南瓜サラダ(南瓜、人参) 白粥	金	ささ身のとろとろ煮(ささ身、小松菜、胡瓜) 南瓜煮(じゃが芋、人参) 白粥
	白身魚のオニオンソース(白身魚、チンゲン菜、玉ねぎ) ふくめ煮(南瓜、さつま芋) 白粥		高野豆腐の煮物(高野豆腐、白菜、キャベツ) 甘煮(さつま芋、人参) 白粥
水	麴のグリーンソース(麴、ほうれん草、人参) 粉ふき芋(さつま芋、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	ささ身のとろとろ煮(ささ身、ほうれん草、じゃが芋) 南瓜サラダ(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人あたりの給食栄養量

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	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 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	17.7%	23.8%	58.5%
乳 給与量	415	18.4	11	60.8	55.8	5	335	780	2.3	1.6	122	0.24	0.48	20	0.3	1.9				
幼 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	17.2%	25.3%	57.5%
幼 給与量	470	20.3	13.2	67.5	61.9	5.6	254	834	1.8	1.8	162	0.28	0.46	25	0.4	2.5				

☆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)	80	18	9	15	1	40	45	22	5	1	8	20	15	32	2	1
	給与量(g)	68	8	7.6	8	0.8	24.6	29.5	28.9	4.2	0.8	7.1	16.8	7.3	22.6	1.9	1.3
幼 児	目標量(g)	120	23	10	17	1	42	50	32	6	1	11	25	15	30	2	2
	給与量(g)	88	11.3	8.7	11	1.1	31.1	37.2	41	5.3	1	10.1	22.6	10.8	19.1	2.4	1.9