



令和5年7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

雲ひとつない青空と共に、夏がやってきました。気持ちの良い青空の下、賑やかな蝉の声に負けないくらい、元気いっぱいの子どもたち。水遊び後は冷えた体に温かい食事をしっかり食べて、元気いっぱい、そして笑顔になってくれることを大変うれしく思います。

この時期は、たくさんの汗をかきます。上手に水分補給や塩分を取り入れ、熱中症対策を心掛けましょう。園では汁物（清汁・みそ汁・スープ）を飲んで、水分と塩分の補給に努め、子どもたちの健康を守っています。ご家庭でも工夫しながら暑い季節を元気に過ごしましょう。

★食時間を豊かにする食事のマナー★

近年、家族みんながそろって食事をする共食が減り、ひとりで食べる孤食が増えるなど、食習慣や食の価値観などが変化しています。しかし、食時間を豊かにするためには、正しい食事マナーと作法を子どもたちに伝えていくことが重要です。食事をする際に、前後のあいさつをおろそかにしたり、ひじをついたり、口にもものを入れたまま話したりしていませんか？こうしたマナー違反は食事を作ってくれた人や、一緒に食べている人を不快にさせています。食事のマナーを考えるうえで一番大切なのは相手への思いやりです。食材となる食べ物や、料理を作ってくれた人、一緒に食べる人に対する感謝の気持ちを忘れないことです。世界中には、食べものがなくて飢えている人がいます。食べ物がある環境に感謝して「いただきます」「ごちそうさま」を言います。これは日常生活で「ありがとう」や「ごめんなさい」と言うことに繋がります。一緒に食べたい人がいて、楽しく食事ができる。食事マナーを通して、幸せで豊かな人生を歩んでもらいたいと願っています。



ハニーレモンチキン・和風サラダ・人参マリネ・スープ・白飯・果物です。

和風サラダに使用するモロヘイヤは6月から9月に旬を迎える野菜です。若葉の部分を食べる緑黄色野菜で、刻むとオクラのように粘りが出るのが特徴です。

	<p>「ちからくん」</p> <p>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>「まもるちゃん」</p> <p>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>「えねるちゃん」</p> <p>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>



8月の給食献立表

月	◎タコライス(合ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、レンズ豆、トマト缶、キャベツ、粉チーズ、トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、こめ油、米、きび) ◎わかめスープ(わかめ、人参、干椎茸、大根、鶏ガラだし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	じゃが揚げもち・ミルク (じゃが芋、上新粉、青のり)
	◎チャーハン(豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、卵、大豆、米、きび、こめ油、砂糖、鶏ガラだし、しょうゆ) ◎果物 ◎サラダビーフン(ビーフン、きゃべつ、胡瓜、ハム、鶏ガラだし、砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油) ◎スープ(豚肉、わかめ、じゃが芋、もやし、ごま、鶏ガラだし、塩、酒、しょうゆ)	とうもろこしの唐揚げ・ミルク (とうもろこし、青のり)
火	◎鶏肉の梅焼き(鶏肉、生姜、梅干し、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、塩こうじ) ◎磯香和え(ほうれん草、モロヘイヤ、鶏ささみ、のり、しょうゆ、砂糖、みりん) ◎果物 ◎人参のごま酢和え(人参、ごま) ◎みそ汁(じゃが芋、厚揚げ、舞茸、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯 ◎果物	豆乳くずもち・ミルク (豆乳、片栗粉、わらび餅粉、きな粉)
	◎ハニーレモンチキン(鶏肉、塩こうじ、にんにく、生姜、はちみつ、レモン果汁、しょうゆ、酒) ◎スープ(豆苗、エリンギ、豆腐、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎和風サラダ(ほうれん草、モロヘイヤ、ごま、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ) ◎人参マリネ(人参、玉ねぎ、レーズン、米酢、砂糖、こめ油、レモン果汁) ◎白飯 ◎果物	南瓜ケーキ・ミルク (南瓜、上新粉、卵、牛乳)
水	◎変わりちらし寿司(油揚げ、小松菜、人参、干椎茸、ちりめんじゃこ、かんぴょう、大葉、卵、のり、ごま、米、米酢、砂糖、塩、しょうゆ、こめ油) ◎そうめん汁(オクラ、そうめん、かまぼこ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	ピザトースト・ミルク (食パン、卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ)
	◎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、砂糖、塩、米酢、しょうゆ、こめ油) ◎清汁(麩、えのきだけ、オクラ、かまぼこ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒) ◎果物	抹茶パフェ・ミルク (牛乳、寒天、抹茶、小豆、果物缶、生クリーム)
木	◎茄子のしぎ焼き(茄子、豚肉、竹輪、青葱、人参、ごぼう、生姜、ピーマン、ゴーヤ、椎茸、ごま、酒、しょうゆ、さとう、赤みそ、片栗粉、ごま油、こめ油) ◎白飯 ◎果物 ◎千草焼き(卵、切干大根、豚ひき肉、ほうれん草、長葱、おから、生姜、片栗粉、砂糖、みりん、酒、しょうゆ) ◎清汁(わかめ、三つ葉、冬瓜、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	うどんぎょうざ・ミルク (うどん、豚ひき肉、にら、きゃべつ、玉ねぎ、卵、生姜)
	◎焼肉サラダ(牛肉、青葱、玉ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、大葉、キャベツ、トマト、みょうが、ゴーヤ、ごま、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、こめ油) ◎白飯 ◎果物 ◎揚げだし豆腐(豆腐、生姜、南瓜、こめ油、かつお昆布だし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ) ◎みそ汁(ごぼう、人参、小松菜、わかめ、かつお昆布だし、こうじみそ)	パイナップルケーキ・ミルク (パイナップル、小麦粉、上新粉、バター、卵)
金	◎白身魚の南蛮漬け(メヌケ鯛、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、胡瓜、れんこん、生姜、上新粉、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし、酒、片栗粉、こめ油) ◎さつま芋の甘煮(さつま芋) ◎ごま和え(モロこ豆、ごま) ◎かきたま汁(卵、豆腐、チンゲン菜、えのきだけ、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、酒) ◎白飯 ◎果物	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、果物缶)
	◎白身魚の甘酢煮(メヌケ鯛、生姜、上新粉、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、米酢) ◎煮豆(金時豆、砂糖) ◎白飯 ◎果物 ◎夏野菜のゼリー寄せ(オクラ、パプリカ、人参、ホールコーン、ハム、コンソメ、寒天、淡口しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、じゃが芋、人参、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ)	カレービーフン・ミルク (ビーフン、ニラ、豚肉、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、ゴーヤ、人参)
土	お弁当 / 冷やし豆乳担々麺風・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	麩のどろどろ煮(麩、小松菜、じゃが芋) 南瓜サラダ(南瓜、人参) 白粥	木	豆腐のトマトソース(豆腐、キャベツ、トマト) 南瓜煮(南瓜、人参) 白粥
	豆腐のトマト煮(豆腐、大根、キャベツ) 粉ふき芋(じゃが芋、人参) 白粥		高野豆腐の含め煮(高野豆腐、ほうれん草、さつま芋) 甘煮(南瓜、人参) 白粥
火	ささみのグリーンソース(ささみ、ほうれん草、人参) 芋煮(さつま芋、じゃが芋) 白粥	金	白身魚のころころ煮(白身魚、チンゲン菜、胡瓜) じゃがころ煮(じゃが芋、人参) 白粥
	ささみのほろほろ煮(ささみ、ほうれん草、じゃが芋) 南瓜の煮物(人参、南瓜) 白粥		白身魚のグリーンソース(白身魚、キャベツ、胡瓜) 紅白煮(じゃが芋、人参) 白粥
水	高野豆腐のポテト和え(高野豆腐、玉ねぎ、じゃが芋) さつま芋の煮物(さつま芋、南瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	ふわふわ煮(麩、小松菜、玉ねぎ) ほくほく煮(じゃが芋、さつま芋) 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人あたりの給与栄養量

区分	☆エネルギー比率															目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%	
	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 (g)					n6 (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	18.5%	20.7%	60.8%
乳児 給与量	410	18.9	9.4	62.3	57.7	4.6	328	807	2.2	1.4	136	0.23	0.5	20	0.2	1.9				
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	17.8%	21.4%	60.8%
幼児 給与量	467	20.8	11.1	70.9	65.4	5.5	267	874	1.9	1.6	182	0.27	0.49	26	0.2	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
乳児 給与量(g)	76.4	9.5	7.9	11.9	0.5	25	26.8	28.4	4.5	1	6.8	19.4	11.3	26.2	2.8	0
幼児 目標量(g)	120	23	10	17	1	42	50	32	6	1	11	25	15	30	2	2
幼児 給与量(g)	99.3	12.5	8.9	14.8	0.6	32.1	35.3	41.3	5.7	1.2	8.5	24.6	16.2	24.6	3.8	0