



令和5年8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

9月の給食だよ!

鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じる季節になりました。ですが、まだまだ残暑は厳しく、日中は気温が高くなることもあります。子どもは大人に比べて体の体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから・・・」と油断せずに、引き続き水分補給、バランスのとれた食生活を心掛けましょう。

夏の疲れが出てくるこの季節。胃腸や肝臓といった内臓も疲れ気味です。早めの就寝で生活リズムを整えて健康に過ごせるようにしましょう。

秋と言えば、食欲の秋です。今月は芋類・きのこ類・果物など旬の食材を使用し、秋の味覚を存分に味わってもらえる献立です。

★今日からみんなではじめよう 3-A-Day (スリー・ア・デイ) ★

3-A-Day とは「牛乳・ヨーグルト・チーズのいずれかをお好みで1日3回、または1日3品を摂りましょう」という運動です。牛乳や乳製品に含まれるカルシウムはその99%が骨や歯といったかたい組織を構成し、残りの1%が血液や筋肉、神経の中にあります。骨は(1)体を支える、(2)動けるようにする、

(3)体の器官を保護する、などの役割を持ち、体は骨の成長とともに大きくなります。骨と体を丈夫にするためには、子どもの時にバランスのとれた食事、時にカルシウムをたくさん摂って、運動をして、太陽の光を適度に浴びて、夜はたくさん眠ることがとても大事です。園では乳児クラスは9時半と15時に、幼児は15時のおやつ時にスキムミルクを飲んでいますが、それだけではカルシウムは不足しています。ご家庭でも、「朝食にプラス牛乳」「デザートにヨーグルトやチーズ」「お風呂上りに牛乳」など牛乳や乳製品を摂る習慣を身に付けましょう。



今月のお誕生会メニュー

白身魚の磯辺揚げ・生酢・厚揚げの含め煮・みそ汁・白飯・果物です。
 豆腐を油で揚げた厚揚げや緑黄色野菜の小松菜はカルシウムを多く含む食材です。

	<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>



9月の給食献立表

月	◎ハヤシライス(牛肉・人参・玉ねぎ・南瓜・茄子・セロリ・にんにく・生姜・金時豆・エリンギ・トマト缶・米・枝豆・きび・ハヤシルー・ケチャップ・ウスターソース・ブイオン・砂糖・こめ油) ◎ゆで卵 ◎フルーツヨーグルト(果物缶・ヨーグルト・砂糖)	いちじくケーキ・ミルク (小麦粉・いちじく・おから・卵・ヨーグルト)
	◎カレーピラフ(ソーセージ・玉ねぎ・人参・大豆・しめじ・ピーマン・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・ブイオン・しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉・こめ油) ◎果物 ◎マカロニサラダ(マカロニ・胡瓜・人参・鶏ささみ・卵・マヨレ・砂糖・米酢) ◎コンソメスープ(玉ねぎ・じゃが芋・小松菜・ベーコン・とうもろこし・コンソメ・しょうゆ・塩)	いちじくヨーグルト・ミルク (ヨーグルト・果物缶・いちじく)
火	◎鶏肉のさっぱり焼き(鶏肉・生姜・にんにく・ヨーグルト・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・米酢・片栗粉) ◎トマト ◎千草煮(小松菜・えのきだけ・昆布・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし) ◎みそ汁(大根・豆腐・人参・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	たこ焼き風ポテト・ミルク (じゃが芋・キャベツ・青葱・青のり・片栗粉)
	◎根菜の五目煮(牛肉・白葱・生姜・里芋・人参・れんこん・厚揚げ・干椎茸・にんにく・大根・こんにやく・さやいんげん・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・鶏ガラだし・こめ油) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・エリンギ・竹輪・昆布・ごま・砂糖・白みそ・米酢・練りごま) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	マーブル蒸しパン・ミルク (上新粉・ヨーグルト・卵・ブルーベリー)
	◎冬瓜と根菜のくずあんかけ(豚肉・人参・冬瓜・ごぼう・里芋・干椎茸・油揚げ・こんにやく・青葱・生姜・竹輪・かつおだし・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・かつお節・ごま・マヨレ・しょうゆ・砂糖) ◎果物 ◎白飯	プリンアラモード・ミルク (卵・牛乳・生クリーム・果物缶)
水	◎豚肉の生姜焼き(豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・塩こうじ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・片栗粉) ◎梅和え(長芋・梅干し・砂糖・みりん) ◎白飯 ◎和風サラダ(ほうれん草・しめじ・柿・ごま・砂糖・しょうゆ・マヨレ) ◎卵スープ(卵・豆腐・豆苗・コンソメ・塩・しょうゆ)	かんぴょうおにぎり (かんぴょう・米・きび・油揚げ・人参・ちりめんじゃこ)
	◎ぎせい豆腐(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・椎茸・卵・生姜・青葱・ごま・砂糖・しょうゆ・こめ油) ◎ごまみそ和え(さやいんげん・ちりめんじゃこ・ごま・みそ・砂糖・米酢) ◎南瓜の含め煮(南瓜・砂糖・しょうゆ・みりん) みそ汁(ずいき・人参・わかめ・キャベツ・こうじみそ・かつお昆布だし) ◎白飯	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)
	◎ふくさ蒸し(卵・干椎茸・鶏ひき肉・切干大根・小松菜・豆乳・おから・生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・かつおだし) ◎ごま酢和え(人参・胡瓜・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎きんぴらごぼう(豚肉・ごぼう・人参・ピーマン・砂糖・しょうゆ・みりん・こめ油) ◎みそ汁(キャベツ・さつまいも・ずいき・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	シリアルクッキー・ミルク (小麦粉・オートミール・コーンフレーク・スキムミルク)
金	◎白身魚の磯辺揚げ(メヌケ鯛・生姜・上新粉・青のり・こめ油) ◎生酢(大根・人参・柿・米酢・塩・砂糖) ◎厚揚げの含め煮(厚揚げ・小松菜・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎みそ汁(さつまいも・人参・舞茸・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯 ◎天ぷら(メヌケ鯛・茄子・南瓜・オクラ・生姜・ゆかり・小麦粉・上新粉・こめ油) ◎土佐酢和え(もやし・人参・豆苗・竹輪・油揚げ・昆布・かつお節・米酢・砂糖) ◎清汁(麩・三つ葉・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯	ぶどうゼリー・ミルク (ぶどう・ぶどうジュース・寒天)
	◎天ぷら(メヌケ鯛・茄子・南瓜・オクラ・生姜・ゆかり・小麦粉・上新粉・こめ油) ◎土佐酢和え(もやし・人参・豆苗・竹輪・油揚げ・昆布・かつお節・米酢・砂糖) ◎清汁(麩・三つ葉・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯	水ようかん・ミルク (小豆・寒天・黒糖)
	パン・ジュース・ゼリー / 三色丼・どんがめ汁・果物 / ナポリタン・スープ・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、じゃが芋、小松菜) ココロ野菜(人参、南瓜) 白粥	木	白和え(豆腐、キャベツ、じゃが芋) さつまいもの含め煮(さつまいも、人参) 白粥
	麩のグリーンソース(麩、小松菜、さつまいも) じゃが芋の煮物(じゃが芋、人参) 白粥		白身魚のキャロットソース(白身魚、玉ねぎ、人参) ホクホク煮(南瓜、じゃが芋) 白粥
火	ささみのトマト煮(鶏ささみ、大根、トマト) やわらか煮(さつまいも、人参) 白粥	金	白身魚のオニオンソース(白身魚、玉ねぎ、小松菜) 南瓜の甘煮(南瓜、さつまいも) 白粥
	根菜煮(鶏ささみ、チンゲン菜、人参) ココロ煮(南瓜、さつまいも) 白粥		高野豆腐の含め煮(高野豆腐、小松菜、キャベツ) スイートポテト(さつまいも、じゃが芋) 白粥
水	くず煮(高野豆腐、玉ねぎ、ブロッコリー) ほくほく煮(南瓜、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	豆腐のふわとろ煮(豆腐、玉ねぎ、ほうれん草) ポテトサラダ(じゃが芋、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										☆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A(ugRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	n3(g)	n6(g)	目標	たんぱく質(10~20%)	脂質(20~30%)
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	18.1%	22.6%	59.3%
乳児 給与量	450	20.4	11.3	66.7	61.4	5.3	348	890	2.4	1.6	136	0.28	0.51	21	0.3	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	17.7%	22.9%	59.4%
幼児 給与量	505	22.3	12.9	75.0	68.7	6.3	297	971	2.2	1.8	175	0.31	0.5	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
乳児 給与量(g)	79.9	20.1	7.6	17.4	0.4	27.8	30.2	22.6	3.3	0.3	6.5	21.2	11.9	33.3	1.1	1
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)	101.5	24.1	8.9	20.9	0.5	34.6	36.1	32	4.2	0.4	10.4	23.6	17	34.6	1.8	1.4