



令和5年9月29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

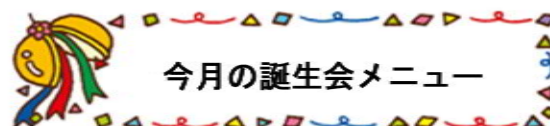
さわやかな秋風によって、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。新米や果物など、秋は食べものがより美味しく感じ、旬の美味しさを味わうことで味覚や感性も育まれます。今は一年中、季節を問わず野菜や果物が店先に並んでいますが、旬の野菜や果物は栄養も豊富で育ち盛りの子どもたちにはぴったりの食材です。季節感のある食事で子どもたちに食文化を伝えていきたいと思います。

今月は「栗ご飯」を提供します。一番先に栗を食べる子、最後まで栗をとっておく子、それぞれの食べ方で味わい、子どもたちの「おいしいね!」という笑顔を楽しみにしながら、一つ一つ栗の鬼皮・渋皮をむいていきます。

★おうちでできる防災訓練★

地震や台風、津波など自然災害が多い日本で、災害から身を守るための備えをしておくことはとても大切です。そのことに改めて気づかせてくれるのが「防災の日」です。園では9月1日、備蓄食材であるパックご飯を温め、年長児・年中児の目の前でおにぎりを握りました。子どもたちは「おにぎり下さい」と意思表示をし、落とさないようにゆっくりとテーブルまで運び、静かに食べる様子が見られました。食後は「美味しかったです」と言いながら食器を片づけました。温かみのある「おにぎり」の美味しさを味わうと共に食の大切さを見直すきっかけになりました。

いつどこで起きるかわからない災害。園だけでなく、ご家庭でも「おうち防災訓練」をされることをおすすめします。普段から非常食を食べ、どこのメーカーの味が自分たちに合うか確かめておいて下さい。避難生活は体力勝負です。きちんと食べられるものを自分で準備していくことが大切です。非常食という“非日常の食事”をあえて普段食べることも立派な防災訓練です。



豆入り栗おこわ・鶏肉の塩こうじ焼き・干切煮・酢みそ和え・清汁・果物です。
三尺豆を乾燥させた完熟豆を米と一緒に炊くと赤飯のようにご飯が仕上がります。

	「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！	

10月の給食献立表

月	①キーマカレー(牛ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・生姜・レンズ豆・エリンギ・南瓜・ごぼう・チーズ・米・きび・緑豆・カレー粉・カールルー・ケチャップ・ウスターソース・こめ油) ②ゴマドレサラダ(水菜・キャベツ・ハム・昆布・ごま・マヨネーズ・米酢・砂糖・しょうゆ) ③果物	じゃが芋のスコーン・ミルク (米粉・じゃが芋・卵・生クリーム・レーズン)
	③木の葉丼(米・きび・緑豆・豚肉・油揚げ・かまぼこ・椎茸・玉ねぎ・人参・青葱・卵・長芋・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・かつお昆布だし) ④清汁(鮭・わかめ・三つ葉・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ⑤鶏ささみの梅和え(鶏ささみ・胡瓜・梅干し・砂糖・みりん) ⑥果物	さつま芋ロール・ミルク (さつま芋・豆腐・小麦粉・米粉・ごま・牛乳・バター)
火	①豚肉のおろし焼き(豚肉・にんにく・生姜・大根・人参・砂糖・みりん・しょうゆ・米酢・酒・片栗粉) ②白飯 ③果物 ④煮びたし(小松菜・しめじ・鶏ささみ・ごま・砂糖・みりん・しょうゆ・かつおだし) ⑤みそ汁(豆腐・わかめ・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ⑥鶏肉のバーベキューソース(鶏肉・にんにく・生姜・りんご・塩・こうじ・しょうゆ・酒・砂糖) ⑦スープ(ほうれん草・豆腐・人参・えのきだけ・コンソメ・しょうゆ・塩) ⑧キャベツの甘酢煮(キャベツ・人参・豆腐・昆布・ちりめんじゃこ・米酢・砂糖・しょうゆ) ⑨南瓜チップ(南瓜・塩・こめ油) ⑩白飯 ⑪果物	おさだーナツ・ミルク (さつま芋・豆腐・白玉粉・米粉・ごま)
	①さつま芋ご飯(米・さつま芋・ごま) ②鶏肉の塩こうじ焼き(鶏肉・生姜・にんにく・塩・こうじ・しょうゆ・酒・塩) ③酢みそ和え(チンゲン菜・昆布・ごま・練りごま・みそ・砂糖・しょうゆ) ④千切煮(切干大根・人参・油揚げ・干椎茸・砂糖・しょうゆ) ⑤清汁(生鮭・三つ葉・かまぼこ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ⑥果物 ⑦すき焼き風煮(牛肉・車麩・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・春菊・舞茸・白葱・白菜・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ⑧生酢(大根・人参・柿・昆布・米酢・塩・砂糖) ⑨果物 ⑩ゆで卵 ⑪白飯	焼きそば (焼きそば・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ニラ・もやし)
水	①焼肉風(牛肉・玉ねぎ・にんにく・生姜・ごぼう・人参・ニラ・豆もやし・鶏ガラだし・砂糖・しょうゆ・酒・ごま・こめ油) ②白飯 ③果物 ④ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・ごま・かつお節・マヨネーズ・しょうゆ) ⑤みそ汁(大根・人参・椎茸・ほうれん草・厚揚げ・かつお昆布だし・こうじみそ) ⑥栗ご飯(栗・米・ごま・塩) ⑦焼魚(鮭・塩) ⑧含め煮(高野豆腐・人参・かつおだし・砂糖・しょうゆ・みりん) ⑨果物 ⑩ごま酢和え(さいいんげん・もやし・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ) ⑪豚汁(豚肉・ごぼう・こんにゃく・人参・椎茸・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)	どら焼き・ミルク (米・上新粉・豆乳・小豆)
	①鮭フライ(鮭・生姜・酒・パン粉・ケチャップ) ②パンプキンサラダ(南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・レーズン・おから・マヨネーズ・米酢・砂糖・レモン果汁・こめ油) ③ごま和え(さいいんげん・砂糖・みりん・しょうゆ・こめ油) ④みそ汁(豚肉・里芋・青葱・舞茸・ごぼう・かつお昆布だし・こうじみそ) ⑤白飯 ⑥果物 ⑦里芋コロッケ(里芋・じゃが芋・おから・玉ねぎ・合ひき肉・コンソメ・トマトケチャップ・小麦粉・パン粉・こめ油) ⑧白飯 ⑨れんこんサラダ(れんこん・絹さや・人参・鶏ささみ・マヨネーズ・ごま・米酢・砂糖・塩) ⑩みそ汁(厚揚げ・なめこ・小松菜・こうじみそ・かつお昆布だし)	ブルーベリークッキー・ミルク (米粉・卵・牛乳・ブルーベリー)
金	①ささみのトマト煮(鶏ささみ・大根・トマト) じゃが芋の煮物(じゃが芋・南瓜) 白粥 湯豆腐(豆腐・玉ねぎ・小松菜) 大根の煮つけ(大根・人参) 白粥	人参ケーキ・ミルク (人参・小麦粉・卵・おから)
	①ささみのおろし煮(鶏ささみ・大根・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・さつま芋) 白粥 ②ささ身のグリーンソース(鶏ささみ・キャベツ・チンゲン菜) さつま芋の甘煮(さつま芋・南瓜) 白粥	雑穀おはぎ・ミルク (米・黒米・もち米・きび・小豆)
土	お弁当 / ミートスパゲティ・スープ / ピラフ・春雨スープ・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	鮭ののり煮(鮭・胡瓜・人参) コロコロ野菜(南瓜・さつま芋) 白粥	木	白身魚の煮つけ(白身魚・白菜・南瓜) ほくほく煮(さつま芋・じゃが芋) 白粥
	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐・トマト・キャベツ) 紅白煮(じゃが芋・人参) 白粥		鮭のおろし煮(鮭・大根・ほうれん草) ブロッコリーのサラダ(じゃが芋・ブロッコリー) 白粥
火	ささみのトマト煮(鶏ささみ・大根・トマト) じゃが芋の煮物(じゃが芋・南瓜) 白粥	金	ふわふわ煮(高野豆腐・玉ねぎ・小松菜) じゃが芋の煮(人参・じゃが芋) 白粥
	湯豆腐(豆腐・玉ねぎ・小松菜) 大根の煮つけ(大根・人参) 白粥		白身魚のキャロットソース(白身魚・じゃが芋・人参) パンプキンサラダ(南瓜・さつま芋) 白粥
水	ささみのおろし煮(鶏ささみ・大根・人参) 南瓜の甘煮(南瓜・さつま芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	ささ身のグリーンソース(鶏ささみ・キャベツ・チンゲン菜) さつま芋の甘煮(さつま芋・南瓜) 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			
	(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(μgRE)	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%)
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	18	0.4	2	19.4%	22.7%
乳児 給与量	432	21	10.9	62.6	5.8	4.6	329	843	2.2	1.7	142	0.26	0.5	18	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	19.0%	23.2%
幼児 給与量	503	23.9	12.9	72.7	67.1	5.6	248	940	2	2	185	0.31	0.51	23	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)	75.5	11.8	7.2	11.7	1.7	30.7	28.2	14.7	5.1	1.2	6.6	28.2	8.9	24.2	1.4	0.8
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)	98.3	15.5	8.5	15.5	2.1	39	35.6	25.8	6.4	1.5	9.4	35.4	12.9	22.9	2	1.1