



令和5年10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

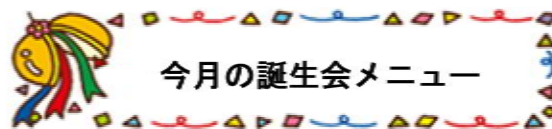
涼しく感じられた風も冷たい風へと変わり、季節の変わりを感じる11月。季節の移り変わりと共に、1人1人の食事量も増えてきました。残さず食べる姿・「今日も美味しかったよ」という言葉に子どもの成長を著しく感じます。運動会の練習に励んだ後は「お腹が空いた」「いい匂いがする」と給食の時間を楽しみにしてくれています。

11月8日は「いい歯の日」です。身体の健康を保ち、おいしく食べるためには「歯と口の健康」は欠かすことができません。また、長い時間、食べていると、口の中に菌が増えていきます。食事やおやつは時間を決めて食べる事が大切です。園では口腔内を清潔に保つためにお茶を飲んでからごちそうさまをします。

★乳幼児期に必要な睡眠時間と睡眠不足の影響★

子どもがすくすくと健康に成長していくためには、睡眠はとても大切です。乳児の理想的な睡眠時間は11～14時間、幼児は10～13時間です。しかし、遅寝遅起きの夜型の子どもが増え、子どもの4～5人に1人は睡眠問題を抱えていると言われ、夜なかなか眠れない、朝起きてても頭がボーッとしている、すぐにイライラしたり、怒ったりする子が増えています。

朝・昼・夜と3食しっかり食べることは生活リズムを整えるだけでなく、よい睡眠をとるために重要な役割をしています。近年、「朝起きられないから朝ごはんは食べない」「朝起きててもお腹が空かない」など、朝食をとらない子が増えています。朝ごはんをしっかり取らないと、体や脳は活発に働くことができません。午前の保育活動でエネルギーを消費し、給食やおやつで1日に必要なエネルギーの約半分を食べることで補っています。ところが朝ごはんを食べずに登園すると、午前の保育活動にやる気が出なかったり、食べるための体力がなく、給食の時間に眠ってしまうお子さんがおられます。朝ごはんをしっかり食べるためにも、保護者の方が子どもの早寝早起きを心がけ、よい睡眠に繋げていきましょう。



きのこご飯・天ぷら・人参と胡瓜の二色和え・のっぺい汁・果物です。

10月の芋掘りで子どもたちが掘ったさつま芋を天ぷらにします。

	「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！	

11月の給食献立表

月	③クリームシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、白菜、エリンギ、ブロッコリー、金時豆、豆乳、マカロニ、チーズ、クリームシチューのルー、チキンコンソメ、塩) ④れんこんサラダ(れんこん、人参、絹さや、ハム、ごま、マヨネ、米酢、砂糖、塩) ⑤ゆで卵(卵) ⑥白飯	大学芋・果物・ミルク (さつま芋、ごま)	
	①ビーフシチュー(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、にんにく、金時豆、ビーフシチューミックス、こめ油) ②根菜サラダ(ごぼう、豆苗、人参、切干大根、鶏ささみ、トマト、ごま、マヨネ、スキムミルク、塩、レモン果汁) ③ゆで卵 ④白飯	抹茶ケーキ・ミルク (米粉、抹茶、さつま芋、黒糖、豆乳)	
	⑤五目つくね(鶏ひき肉、豆腐、長芋、青葱、生姜、玉ねぎ、卵、高野豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉、かつおだし、塩、こめ油) ⑥人参ナムル(人参、竹輪、米酢、砂糖) ⑦酢みそ和え(チンゲン菜、鶏ささみ、昆布、ごま、白みそ、砂糖、しょうゆ、米酢) ⑧みそ汁(ごぼう、かぶ、椎茸、キャベツ、かつお昆布だし、こうじみそ) ⑨白飯	亥の子もち・ミルク (もち米、米、きび、里芋、きな粉)	
火	①きのこご飯(米、きび、干椎茸、舞茸、人参、かぶの葉) ②焼魚(鮭) ③白和え(豆腐、ほうれん草、人参、ごま、練りごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ④さつま芋の含め煮(さつま芋、砂糖、みりん、しょうゆ) ⑤清汁(はんぺん、玉ねぎ、三つ葉、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ) ⑥果物	マッシュポテトグラタン (合ひき肉、玉ねぎ、レンズ豆、じゃが芋、牛乳、チーズ)	
	①大和煮(牛肉、こんにやく、れんこん、里芋、人参、大根、厚揚げ、絹さや、生姜、みりん、酒、かつおだし、砂糖、しょうゆ、こめ油) ②磯香あえ(春菊、小松菜、しめじ、のり、しょうゆ、砂糖、昆布だし) ③ゆで卵(卵) ④果物 ⑤白飯	焼おにぎり (米、きび、ごま、ごま油)	
	③筑前煮(鶏肉、人参、大根、こんにやく、れんこん、里芋、干椎茸、厚揚げ、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、こめ油、酒) ④白菜の甘酢和え(白菜、わかめ、豆苗、ちりめんじゃこ、米酢、砂糖、しょうゆ) ⑤ゆで卵(卵) ⑥果物 ⑦白飯	フレンチトースト・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご)	
水	①白身魚のピカタ(メケ鰯、卵、粉チーズ、塩こしょう、みりん、おからパウダー、酒、マヨネ、ケチャップ、ブロッコリー) ②スープ(豆腐、人参、えのきだけ、チンゲン菜、コンソメ、塩、しょうゆ) ③卵の花サラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、胡瓜、人参、スキムミルク、マヨネ、米酢) ④白飯 ⑤果物	りんごケーキ・ミルク (りんご、小麦粉、卵、おから)	
	①ハンバーグきのこソース(合ひき肉、豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、生姜、にんにく、卵、しめじ、えのきだけ、にんにく、トマト缶、砂糖、ケチャップ、パイコン、こめ油) ②ゴマドレサラダ(水菜、キャベツ、ハム、ごま、マヨネ、米酢、砂糖、しょうゆ) ③みそ汁(南瓜、ごぼう、青葱、こうじみそ、かつお昆布だし) ④白飯	スイートピラミッド・ミルク (さつま芋、レーズン、スキムミルク、クラッカー)	
	①赤飯(小豆、もち米、米) ②エビフライ又は鮭フライ(エビ又は鮭、小麦粉、パン粉、こめ油、ケチャップ、マヨネ、レモン果汁、砂糖、米酢) ③含め煮(高野豆腐、人参、かつおだし、砂糖、しょうゆ) ④ごま和え(ほうれん草、もやし、砂糖、しょうゆ、ごま、練りごま、かつおだし) ⑤清汁(鮭、かまぼこ、三つ葉、わかめ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒) ⑥果物	人参と桃のサンドイッチ・ミルク (食パン、人参、白桃缶)	
金	①天ぷら(さつま芋、竹輪、れんこん、ブロッコリー、生姜、小麦粉、上新粉、BP、みりん、しょうゆ、酒、かつお昆布だし、片栗粉、こめ油) ②白飯 ③人参と胡瓜の二色和え(人参、胡瓜、ごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし、米酢) ④のっぺい汁(鶏肉、人参、かぶ、生姜、こんにやく、油揚げ、青葱、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	甘酒蒸しパン・ミルク (米粉、甘酒、小豆、卵)	
	お弁当 / パン・ジュース / 親子丼・ごま酢和え		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	ふわふわトマト煮(高野豆腐、トマト、じゃが芋) さつま芋の甘煮(人参、さつま芋) 白粥	木	とろとろ煮(鮭、人参、キャベツ) 芋煮(さつま芋、じゃが芋) 白粥
	コトコト煮(鮭、白菜、トマト) 温野菜(ブロッコリー、人参) 白粥		鮭のグリーンソース(鮭、胡瓜、チンゲン菜) ポテトサラダ風(じゃが芋、ブロッコリー) 白粥
火	湯豆腐(豆腐、玉ねぎ、ほうれん草) じゃが芋の煮つけ(南瓜、じゃが芋) 白粥	金	白身魚のブロッコリー和え(白身魚、胡瓜、ブロッコリー) パンプキンサラダ風(南瓜、人参) 白粥
	水炊き風(鶏ささみ、キャベツ、チンゲン菜) じゃが芋の煮(じゃが芋、南瓜) 白粥		白身魚のオニオンソース(白身魚、玉ねぎ、ほうれん草) 紅白煮(人参、じゃが芋) 白粥
水	筑前煮(鶏ささみ、大根、白菜) ほくほく煮(さつま芋、南瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	おろし煮(高野豆腐、大根、小松菜) スイートポテト(人参、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ミネラルn3n6																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(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(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	17.6%	23.8%	58.8%
	給与量	444	19.2	11.8	65.3	60.3	5	324	870	2.1	1.3	137	0.26	0.48	24	0.3	2.2				
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	16.6%	24.8%	58.6%
	給与量	518	21.6	14.3	75.6	69.5	6.1	296	980	2.2	1.5	184	0.3	0.5	31	0.3	2.9				

☆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]	80	18	9	15	1	40	45	22	5	1	8	20	15	32	2	1
	給与量[g]	77.9	26	6.7	13.5	0.8	29.3	35.5	8.7	4.4	0.4	7.2	19.2	10.5	22.1	1.5	0.9
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]	99.1	35.7	7.6	17.3	0.9	36.8	44.7	16.2	5.5	0.4	7.1	24.3	17.6	20.4	2.2	1.4