



令和5年11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

朝晩の冷え込みがいっそう厳しくなり、冬を感じる季節になりました。早いもので、今年も残りわずかとなりました。色々な行事や日々の経験を通じて、すすくとお兄さん・お姉さんに成長してきた子どもたち。そんな頼もしい姿を見ると、嬉しく思います。今年1年を振り返ってどうだったでしょうか？12月は表現発表会があります。良い思い出になるよう楽しみましょう。年末年始は子どもも大人も生活リズムの変化によって体調が崩れやすくなります。早寝早起きを心掛け、しっかりと風邪予防をし、休養と栄養を摂って来年も元気な姿を見せて下さい。今年も1年間ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作りたいと思います。

★よい姿勢で、食事をおいしく、楽しく食べよう！～食べる時の4つのお約束～★

①おせなかをぴーん

③テーブルとからだの
あいだはげんこつ1つ
あけよう



②おいすによりかからない

④あしはぶらぶらしない
あしのうらをぺたんと
つけよう

子どもは親の食べ方をしっかりと見て学んでします。大人がきちんと真っ直ぐ向き、しっかりと噛む姿を見せるなど意識して行うことで、子どもが真似してできることも沢山あります。大人が見本となり、子どもの姿勢を見直すことで、咀嚼力もつき、消化もスムーズになり、子どもの健康に大きく繋がります。



今月の誕生日会メニュー

鶏肉のマーマレード焼き・ごま和え・人参甘煮・みそ汁・白飯・果物です。

鶏肉の下味で使用する香味野菜の生姜やにんにくは風邪予防に効果がある食材です。

	「ちからくん」 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	魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚
	「まもるちゃん」 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！	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	「えねるちゃん」 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！	米・パン・めん・いも・油脂

12月の給食献立表

月	◎他人丼(米、きび、緑豆、牛肉、人参、玉ねぎ、卵、椎茸、青葱、生姜、長芋、油揚げ、のり、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし)	ドーナツ・ミルク (上新粉、卵、豆腐、はちみつ)
	◎ゆず大根(大根、人参、ゆず、米酢、砂糖、塩) ◎清汁(麩、かまぼこ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	
	◎パンペンシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、かぶ、南瓜、エリンギ、金時豆、マカロニ、ブロッコリー、豆乳、チーズ、コンソメ、シチュールウ) ◎キャベツと卵のサラダ(キャベツ、胡瓜、卵、マヨネーズ、ケチャップ、米酢、砂糖) ◎三箇牧トマト ◎果物 ◎白飯	チキンナゲット・ミルク (鶏ひき肉、豆腐)
火	◎れんこんバーグ(合ひき肉、豆腐、れんこん、玉ねぎ、高野豆腐、生姜、卵、にんにく、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、塩、こめ油) ◎白飯 ◎ポテトサラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、ブロッコリー、ハム、マヨネーズ、米酢、スキムミルク、ヨーグルト) ◎春雨スープ(春雨、豆腐、人参、コーン缶、コンソメ、塩、しょうゆ)	パンブディング・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご)
	◎鮭の生姜焼(鮭、生姜、酒、しょうゆ、みりん) ◎たたきごぼう(ごぼう、ごま、米酢、砂糖、塩) ◎白飯 ◎千草煮(ほうれん草、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、白菜、人参、青葱、かつおだし、こうじみそ) ◎果物	蒸ししょうかん・ミルク (小豆、さつま芋、上新粉、片栗粉)
	◎おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、ウイナー、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎ごま酢和え(もやし、水菜、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物 ◎白飯	芋餅ぜんざい (さつま芋、米、きび、もち米、小豆)
水	◎おでん(大根、こんにゃく、焼き豆腐、じゃが芋、竹輪、卵、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎ごま酢和え(れんこん、豆腐、人参、わかめ、レモン、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物 ◎白飯	五平餅・ミルク (米、もち米、きび、緑豆、生姜、小松菜、ごま、みそ)
	◎千草焼き(卵、鶏ひき肉、おから、切干大根、干椎茸、長葱、生姜、スキムミルク、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、砂糖、こめ油) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん) ◎磯香和え(ほうれん草、春菊、しめじ、のり、砂糖、しょうゆ) ◎清汁(豆腐、わかめ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物 ◎白飯	オートミールクッキー・ミルク (オートミール、上新粉、ごま、はちみつ)
	◎豚カツの卵とじ煮(豚肉、卵、玉ねぎ、人参、長芋、青ねぎ、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、小麦粉、パン粉、こめ油) ◎果物 ◎白飯 ◎みそ汁(えのきだけ、人参、豆腐、小松菜、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎かぶの昆布和え(かぶ、大根、昆布、ゆず、米酢、砂糖、塩)	ポテトグラタン・ミルク (じゃが芋、鶏ひき肉、ブロッコリー、レンズ豆、牛乳)
金	◎糖のうあん焼(糖、ゆず、しょうゆ、砂糖、みりん、酒) ◎酢みそ和え(チンゲン菜、鶏ささみ、ごま、白みそ、練りごま、砂糖、しょうゆ) ◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ) ◎豚汁(豚肉、里芋、油揚げ、ごぼう、舞茸、白葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯	カレーおこわ (米、もち米、牛肉、人参、小松菜、干椎茸)
	◎鶏肉のマーメレード焼き(鶏肉、にんにく、生姜、マーメレード、塩こうじ、しょうゆ) ◎ごま和え(ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、しょうゆ) ◎人参甘煮(人参、砂糖、みりん、しょうゆ) ◎みそ汁(里芋、人参、椎茸、厚揚げ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯	レモンクッキー・ミルク (レモン、小麦粉、オートミール)
	お弁当 / パン・ヨーグルト(またはゼリー)/ きつねうどん、炊き込みご飯	

☆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	ふわふわ煮(麩、大根、人参) ふかし芋(じゃが芋、さつま芋) 白粥	木	湯豆腐(豆腐、人参、ほうれん草) ポテトサラダ風(南瓜、じゃが芋) 白粥
	とろとろトマト煮(麩、キャベツ、トマト) 温野菜(ブロッコリー、じゃが芋) 白粥		ふわとろ煮(豆腐、じゃが芋、小松菜) 紅白煮(人参、大根) 白粥
火	ささみ和え(鶏ささみ、じゃが芋、ブロッコリー) 南瓜の煮つけ(南瓜、人参) 白粥	金	白身魚のやわらか煮(白身魚、じゃが芋、チンゲン菜) ほくほく煮(南瓜、さつま芋) 白粥
	白身魚のグリーンソース(白身魚、玉葱、ほうれん草) さつま芋の甘煮(さつま芋、人参) 白粥		水炊き風(鶏ささみ、白菜、ほうれん草) じゃが芋の煮物(じゃが芋、さつま芋) 白粥
水	高野豆腐のパンペキンソース(高野豆腐、玉葱、南瓜) コトコト煮(さつま芋、大根) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のおろし煮(高野豆腐、大根、人参) ころころ煮(南瓜、じゃが芋) 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				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	17.9%	24.5%	57.6%
児	総与量	438	19.7	11.9	63	57.9	5.1	327	829	2.4	1.6	134	0.26	5	23	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	幼児	17.3%	24.6%	58.1%
児	総与量	509	22	13.9	73.9	67.7	6.2	275	918	2.4	1.9	174	0.32	0.49	31	0.4	2.5				

★食品群別給食量

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	植物油類	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
乳児	給与量(g)	70.1	19.7	8	15.5	0.5	27.5	39.3	18.1	3.6	0.5	8.2	18.9	12.6	23.3	1
幼児	目標量(g)	120	23	10	17	1	42	50	32	6	1	11	25	15	30	2
幼児	給与量(g)	90.9	25.7	9.6	20.5	0.7	34.5	49.6	33.7	4.5	0.6	10.6	24.3	15.9	20.8	1.3