



1月の給食だよ

令和6年1月9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

あけまして おめでとうございます

年末年始をどのようにお過ごしでしたか？子どもたちはご家庭や園で、たくさんの味覚に触れ日々成長してきました。1つお兄さん・お姉さんになる準備中の子どもたちが食べたいもの・好きなものが増えるきっかけになるよう和食を中心とした手作り献立を考えています。本年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点の美味しい食事作りに励み、多くの食体験を通じて、子どもたちが「食」に関心を持つことを目標にしていきます。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

★見直そう！「もったいない」★

部屋の照明や冷暖房の消し忘れに気づいた時、歯を磨いている間も出しっ放しにされた水、外食時に注文した料理を食べ切れず残してしまった時など、私たちの暮らしの中には、誰も意図せずにやってしまう「もったいないこと」が隠れています。電気・水・食べものなど大切に扱われるべきものが浪費され、生かされないことを惜しむ「もったいない」の心は物資的に豊かになった現代の日本において、見直すべきものです。また、私たちの身の回りにある物が手元にやってくるまでには、物づくりや流通などに携わった多くの人の労力があります。「資源を全く減らさない生活」「ごみをまったく出さない生活」は不可能だとしても、「もったいない」「ありがたい」と思い起こすことは心豊かな暮らしにつながり、持続可能な社会の礎になります。園では一人ひとりが食べたい量を配膳し、残食の少ない食事を心掛けています。



今月の誕生会メニュー

鶏肉のゆずソース・高野豆腐の卵とじ煮・みそ汁・果物・白飯
 子どもたちが収穫したゆずを、鶏肉に漬け込み、香り豊かに仕上げます

	<p style="text-align: center;">「ちからくん」</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">「まもるちゃん」</p> <p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">「えねるちゃん」</p> <p style="text-align: center;">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>



1月の給食献立表

月	◎カレーライス(豚肉、玉ねぎ、人参、南瓜、キャベツ、エリンギ、セロリ、生姜、にんにく、大豆、米、きび、黒米、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、パイコン、こめ油)	スノーボール・ミルク (上新粉、きな粉、バター)
	◎ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、じゃが芋、卵、ごま、かつお節、砂糖、しょうゆ、マヨレ) ◎白飯	
	◎筑前煮(鶏肉、大根、れんこん、大豆、こんにやく、人参、干椎茸、ごぼう、こめ油、砂糖、酒、みりん、しょうゆ) ◎ごま酢和え(もやし、竹輪、豆苗、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	アメリカンドッグ・ミルク (ソーセージ、上新粉、卵、牛乳)
火	◎鮭のコーンマヨ焼き(鮭、クリームコーン、ホールコーン、スキムミルク、マヨレ、粉チーズ) ◎さつま芋チップ(さつま芋、塩、こめ油) ◎果物	オニオングラタンスープ (玉ねぎ、人参、キャベツ、パケツ、チーズ)
	◎きんぴらごぼう(ごぼう、ピーマン、三つ葉、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎みそ汁(麩、ほうれん草、舞茸、油揚げ、こうじみそ、かつお昆布だし)	
	◎おでん(大根、こんにやく、焼き豆腐、じゃが芋、竹輪、卵、パイコン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物 ◎キャベツの甘酢和え(キャベツ、人参、豆苗、ちりめんじゃこ、わかめ、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎白飯	おしるこ (小豆、白いんげん豆、押し麦)
水	◎おでん(大根、こんにやく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、ウインナー、パイコン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物	おしるこ (小豆、さつま芋又はもち)
	◎ごま酢和え(れんこん、水菜、人参、わかめ、レモン、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎白飯	
	◎西京焼き(鱈、白みそ、酒粕、練りみそ、ごま、砂糖、酒、みりん) ◎干草煮(小松菜、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎果物 ◎梅和え(長芋、梅干、砂糖、みりん) ◎芋煮(牛肉、人参、里芋、青葱、干椎茸、かぶ、生姜、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	七草おむすび (米、きび、すずな、ちりめんじゃこ)
木	◎鶏肉のゆずソース(鶏肉、にんにく、生姜、ゆず、ブロッコリー、塩こうじ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎果物 ◎白飯	黒豆ケーキ・ミルク (小麦粉、黒豆、卵、豆乳、おから、きな粉、黒糖)
	◎高野豆腐の卵とじ煮(高野豆腐、じゃが芋、長芋、卵、かつおだし、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎みそ汁(なめこ、大根、かぶら、かつお昆布だし、こうじみそ)	
	◎ポークチャップ(豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、塩こうじ、トマト缶) ◎白和え(豆腐、ほうれん草、木くらげ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、練りごま) ◎和風シチュー(さつま芋、人参、ベーコン、ブロッコリー、豆乳、みそ、シチューミクス、コンソメ) ◎果物 ◎白飯	れんこんケーキ・ミルク (れんこん、小麦粉、卵、バター)
金	◎すき焼き風煮(牛肉、車麩、玉ねぎ、人参、こんにやく、えのきだけ、青葱、生姜、白菜、砂糖、みりん、しょうゆ、かつお昆布だし、こめ油)	じゃが揚げもち・ミルク (じゃが芋、上新粉、青のり)
	◎磯香あえ(小松菜、春菊、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、こんぶだし) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	
	◎唐揚げの甘酢あんかけ(鶏肉、生姜、にんにく、塩こうじ、椎茸、人参、玉ねぎ、ピーマン、じゃが芋、小麦粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、鶏がらだし、片栗粉、こめ油) ◎和風サラダ(白菜、春菊、柿、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨレ) ◎みそ汁(厚揚げ、大根、わかめ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	カレーと卵のグラタン・ミルク (米、卵、押し麦、玉ねぎ、豚ひき肉、チーズ)
土	お弁当 / にゅうめん、おにぎり / ピラフ、ミネストローネ	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	くたくた煮(高野豆腐、キャベツ、南瓜) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、じゃが芋) 白粥	木	鶏ささみのブロッコリー和え(鶏ささみ、玉葱、ブロッコリー) ころころ煮(南瓜、じゃが芋) 白粥
	豆腐のオニオンソース(豆腐、南瓜、玉葱) きんとん(さつま芋、りんご) 白粥		高野豆腐の青菜和え(高野豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 温野菜(ブロッコリー、さつま芋) 白粥
火	白身魚のスイートソース(白身魚、ほうれん草、さつま芋) 南瓜の甘煮(南瓜、人参) 白粥	金	豆腐の野菜あんかけ(豆腐、白菜、小松菜) スイートポテト風(人参、さつま芋) 白粥
	ふわとろ煮(麩、さつま芋、人参) スティック野菜(大根、じゃが芋) 白粥		水炊き風(鶏ささみ、小松菜、白菜) ふかし芋(南瓜、さつま芋) 白粥
水	麩の紅白煮(麩、大根、人参) ほくほく芋煮(さつま芋、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	白身魚のとろとろ煮(白身魚、小松菜、じゃが芋) 南瓜の煮物(人参、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

★エネルギー比率

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				ミ	ン	n3	n6	目標	たんぱく質	脂質	炭水化物
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)	10~20%	20~30%		50~70%		
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	18.6%	26.0%	55.4%	
給与量	452	21	13	62.7	57.2	5.5	360	879	2.6	1.6	136	0.27	0.51	25	0.3	2	幼児	18.6%	25.6%	55.8%		
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	18.6%	25.6%	55.8%	
給与量	508	23.6	14.4	70.8	64.2	6.6	310	985	2.3	1.8	176	0.32	0.52	34	0.4	2.4						

★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	植物油	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
給与量(g)	68.8	20.2	8.9	15	1	19.6	45.4	17.7	3.6	0.9	10.1	21.3	9.6	23	0.8	3.4	
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)	86.4	25.6	9.5	19.4	1	24.5	57.1	34.2	4.5	1.1	13.2	26.6	13.9	21.1	1	3.5	