



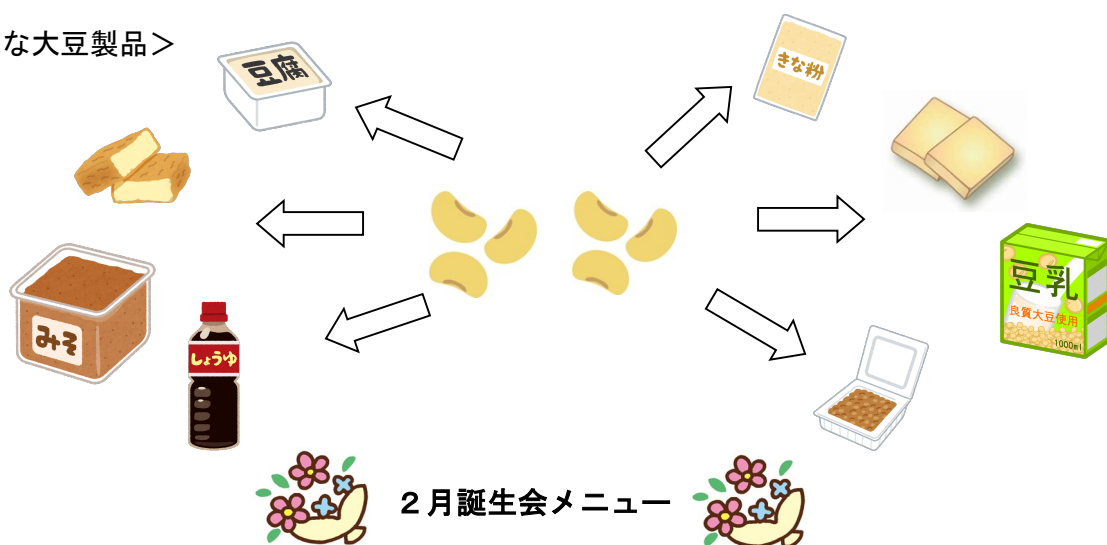
令和6年1月31日  
社会福祉法人たつみ会  
認定こども園  
柱本保育園  
こども未来学者

旧暦上の12月8日と2月8日は「事八日」と呼ばれています。「事」とは仕事のこと。昔の日本は畑も多く、ほとんどの人の仕事は農作業でした。農作業の神業が終わる頃の12月8日を「お事納め」、農作業の準備が始まる頃の2月8日を「お事始め」とされています。この節目の日に五穀豊穡や無病息災を願って食べられていたのが「お事汁」別名「六質汁」と呼ばれ、大根・人参・ごぼう・里芋・こんにゃく・小豆の6種類の具材が入ったみそ汁です。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の芯から温まる具たくさんみそ汁は寒い季節にぴったりです。

### ★畑の肉～大豆～★

2月3日は節分です。節分とは季節の分かれ目という意味です。季節の分かれ目には邪気が出るとされ、豆まきをして、焼き嗅がしを飾りつけ、邪気ばらいをします。豆まきに使用される大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。大豆から作られているものは栄養満点、消化吸収がよくなっています。給食やおやつでは様々な大豆製品を取り入れています。

<いろいろな大豆製品>



鰯のゆうあん焼・ごま和え・厚揚げの含め煮・粕汁・果物・白飯

粕汁に使用する酒粕はアルコールをとばしてから使用します。ことり組、酒粕は使用しません。

|  |                                                                              |                            |
|--|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | <p>「ちからくん」</p> <p>筋肉や骨を作って、力持ち！<br/>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！<br/>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！<br/>走ったり、勉強したりするときには<br/>エネルギーが必要です！</p> | <p>米・パン・めん・いも・油脂</p>       |



## 2月の給食献立表

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 月 | ◎パンキンシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、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)                                                                                                                                                                                                                          | 大豆ゆべし・ミルク<br>(煎り大豆、きな粉、上新粉、おから)               |
|   | ◎キャベツと卵のサラダ(キャベツ、胡瓜、卵、マヨレ、ケチャップ、米酢、レモン果汁、砂糖) ◎三箇牧トマト ◎果物 ◎雑穀ご飯(米、きび、黒米)                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
|   | ◎車麩の卵とじ(車麩、玉ねぎ、卵、椎茸、人参、青葱、生姜、長いも、米、きび、緑豆、かつお昆布だし、砂糖、みりん、しょうゆ、のり) ◎果物<br>◎ごま酢和え(もやし、豆腐、人参、ちりめんじゃこ、昆布、ごま、かつおだし、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎常夜鍋風(ほうれん草、豚肉、油揚げ、人参、長ネギ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)                                                                                                                        | 鬼まんじゅう・ミルク<br>(さつま芋、りんご、長芋、上新粉)               |
| 火 | ◎鯖のゆうあん焼(鯖、ゆず、砂糖、しょうゆ、みりん、酒) ◎厚揚げの含め煮(厚揚げ、小松菜、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎果物 ◎白飯<br>◎粕汁(豚肉、ごぼう、竹輪、舞茸、人参、青葱、白葱、かつお昆布だし、こじみそ、酒粕) ◎ごま和え(さいりげん、ごま、練りごま、砂糖、しょうゆ)                                                                                                                                               | ブラウニー・ミルク又はカルピス<br>(小麦粉、クルミ、卵、板チョコ、生クリーム)     |
|   | ◎肉巻き(牛肉、ごぼう、人参、高野豆腐、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎磯香和え(小松菜、菜の花、えのきだけ、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、昆布だし)<br>◎みそ汁(白菜、人参、じゃが芋、青葱、こじみそ、かつお昆布だし) ◎白飯 ◎果物                                                                                                                                                                 | ツナコーンマフィン・ミルク<br>(小麦粉、卵、牛乳、玉ねぎ、ブロッコリー、ツナ、コーン) |
|   | ◎土手煮(牛肉、大根、人参、こんにゃく、生姜、里芋、絹さや、焼き豆腐、かつお昆布だし、酒、こじみそ、みりん、酒、砂糖、しょうゆ、こめ油)<br>◎白菜の甘酢和え(白菜、ハム、豆腐、わかめ、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎白飯 ◎ゆで卵 ◎果物<br>◎豆腐のカレーあんかけ(豆腐、鶏肉、にんにく、生姜、かぶら、人参、長ネギ、三つ葉、しめじ、玉ねぎ、れんこん、キャベツ、カレー粉、砂糖、しょうゆ、かつお昆布だし、片栗粉、こめ油)<br>◎三色和え(ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま、米酢、しょうゆ、砂糖) ◎果物 ◎白飯                     | 雑穀おはぎ・ミルク<br>(米、もち米、黒米、小豆、砂糖、塩)               |
| 水 | ◎煮込みハンバーグ(合びき肉、豆腐、玉ねぎ、生姜、卵、高野豆腐、南瓜、人参、セロリ、エリンギ、ブロッコリー、にんにく、生姜、ピーマンシチュールウ、ブイヨン、こめ油)<br>◎カリフラワーサラダ(カリフラワー、じゃが芋、水菜、ごま、マヨレ、しょうゆ、米酢、砂糖) ◎白飯<br>◎焼魚 ◎千切煮(切干大根、人参、油揚げ、干椎茸、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎おかか和え(チンゲン菜、かつお節、しょうゆ、砂糖)<br>◎お事汁(大根、里芋、人参、こんにゃく、ごぼう、青葱、小豆、かつお昆布だし、こじみそ) ◎果物 ◎白飯                         | いとこぜんざい<br>(小豆、南瓜、上新粉)                        |
|   | ◎煮込みハンバーグ(合びき肉、豆腐、玉ねぎ、生姜、卵、高野豆腐、南瓜、人参、セロリ、エリンギ、ブロッコリー、にんにく、生姜、ピーマンシチュールウ、ブイヨン、こめ油)<br>◎カリフラワーサラダ(カリフラワー、じゃが芋、水菜、ごま、マヨレ、しょうゆ、米酢、砂糖) ◎白飯<br>◎焼魚 ◎千切煮(切干大根、人参、油揚げ、干椎茸、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎おかか和え(チンゲン菜、かつお節、しょうゆ、砂糖)<br>◎お事汁(大根、里芋、人参、こんにゃく、ごぼう、青葱、小豆、かつお昆布だし、こじみそ) ◎果物 ◎白飯                         | さつま芋の包み揚げ・ミルク<br>(さつま芋、レーズン、ぎょうざの皮)           |
|   | ◎酢豚(豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、椎茸、木くらげ、じゃが芋、生姜、にんにく、高野豆腐、ケチャップ、米酢、砂糖、しょうゆ、塩、鶏ガラだし、片栗粉、こめ油)<br>◎中華サラダ(春雨、胡瓜、もやし、卵、玉ねぎ、トマト、ごま、鶏ガラだし、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油) ◎白飯<br>◎酢豚(豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、椎茸、木くらげ、じゃが芋、生姜、にんにく、高野豆腐、れんこん、ケチャップ、米酢、砂糖、しょうゆ、塩、鶏ガラだし、片栗粉、こめ油)<br>◎中華サラダ(春雨、胡瓜、もやし、卵、玉ねぎ、トマト、ごま、鶏ガラだし、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油) ◎白飯 | じゃが芋のおやき・ミルク<br>(じゃが芋、水菜、焼きのり)                |
| 金 | ◎酢豚(豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、椎茸、木くらげ、じゃが芋、生姜、にんにく、高野豆腐、ケチャップ、米酢、砂糖、しょうゆ、塩、鶏ガラだし、片栗粉、こめ油)<br>◎中華サラダ(春雨、胡瓜、もやし、卵、玉ねぎ、トマト、ごま、鶏ガラだし、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油) ◎白飯<br>◎酢豚(豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、椎茸、木くらげ、じゃが芋、生姜、にんにく、高野豆腐、れんこん、ケチャップ、米酢、砂糖、しょうゆ、塩、鶏ガラだし、片栗粉、こめ油)<br>◎中華サラダ(春雨、胡瓜、もやし、卵、玉ねぎ、トマト、ごま、鶏ガラだし、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油) ◎白飯 | 肉まん・ミルク<br>(小麦粉、牛乳、豚ひき肉、玉ねぎ、干椎茸、高野豆腐)         |
|   | ◎酢豚(豚肉、ピーマン、玉ねぎ、人参、椎茸、木くらげ、じゃが芋、生姜、にんにく、高野豆腐、れんこん、ケチャップ、米酢、砂糖、しょうゆ、塩、鶏ガラだし、片栗粉、こめ油)<br>◎中華サラダ(春雨、胡瓜、もやし、卵、玉ねぎ、トマト、ごま、鶏ガラだし、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油) ◎白飯                                                                                                                                              | 肉まん・ミルク<br>(小麦粉、牛乳、豚ひき肉、玉ねぎ、干椎茸、高野豆腐)         |
|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |
| 土 | お弁当 / チャーハン・春雨スープ・果物 / パン・ジュース・みかん / 治部煮・ごま酢和え・白飯・果物                                                                                                                                                                                                                                        | 菓子                                            |

### ～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

|   |                                                |   |                                                |
|---|------------------------------------------------|---|------------------------------------------------|
| 月 | 麩のポテト和え(麩、ほうれん草、じゃが芋)<br>スイートパンプキン(さつま芋、南瓜) 白粥 | 木 | 白身魚のおろし煮(白身魚、チンゲン菜、大根)<br>ほくほく煮(じゃが芋、さつま芋) 白粥  |
|   | トマト煮込み(鶏ささみ、キャベツ、トマト)<br>温野菜(ブロッコリー、じゃが芋) 白粥   |   | 白身魚のグリーンソース(白身魚、小松菜、じゃが芋)<br>ころころ煮(さつま芋、人参) 白粥 |
| 火 | 水炊き風(鶏ささみ、白菜、小松菜)<br>スティック野菜(南瓜、人参) 白粥         | 金 | 豆腐の野菜あんかけ(豆腐、白菜、小松菜)<br>スイートポテト風(人参、さつま芋) 白粥   |
|   | ふわとろ煮(豆腐、玉葱、人参)<br>ふかし芋(さつま芋、南瓜) 白粥            |   | 豆腐の野菜あんかけ(豆腐、白菜、小松菜)<br>スイートポテト風(人参、さつま芋) 白粥   |
| 水 | 豆腐のとろとろ煮(豆腐、ほうれん草、玉葱)<br>ポテトサラダ風(人参、じゃが芋) 白粥   | 土 | お弁当 / パン粥(またはおじや)                              |
|   | 高野豆腐のふわふわ煮(高野豆腐、白菜、南瓜)<br>紅白煮(大根、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人あたりの給与栄養量

| 区分     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物<br>(g) | 糖質<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | カリウム<br>(mg) | 鉄<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) | ビ   | タ    | ミ    | ン  | n3<br>(g) | n6<br>(g) | 目標 | たんぱく質<br>10～20% | 脂質<br>20～30% | 炭水化物<br>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 | 18.0%           | 23.7%        | 58.3%          |
| 乳児 給与量 | 452             | 20.3         | 11.9      | 65.9        | 60.4      | 5.5         | 335           | 638          | 2.3      | 1.6          | 156 | 0.28 | 0.53 | 26 | 0.4       | 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 | 17.8%           | 24.0%        | 58.2%          |
| 幼児 給与量 | 511             | 22.7         | 13.6      | 74.4        | 67.9      | 6.5         | 302           | 1016         | 2.4      | 1.9          | 203 | 0.32 | 0.53 | 34 | 0.5       | 2.6       |    |                 |              |                |

#### ☆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) | 72.5 | 18.5 | 8.2 | 16.6 | 0.3 | 35.6  | 33.7   | 19   | 3.7  | 0.5 | 9.4  | 17.1 | 7.4  | 23.6 | 2     | 0.3   |
| 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) | 90.9 | 23.3 | 9   | 20.8 | 0.4 | 44.2  | 42.1   | 33.7 | 4.6  | 0.6 | 11.9 | 21.4 | 10.5 | 21.5 | 2.8   | 0.4   |