



令和6年4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

風薫る5月、園の鯉のぼりは気持ちよさそうに青空で泳いでいます。入園・進級してから1か月新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？園庭を元気かけ回る子どもたちの姿に職員も自然と笑みがこぼれます。今月の献立は、子どもの食べやすいものを中心に旬の食材（えんどう豆・アスパラガス・スナップえんどうなど）を使用します。シャキシャキとよく噛んで春を感じてもらえたら嬉しく思います。

★くるみアレルギーが急増、アレルギー表示義務化へ★

令和5年3月9日、食品表示基準の一部改訂により、アレルギー表示が義務付けられた品目（特定原材料）に「くるみ」が追加されました。

- ・卵、乳、小麦→症例数が多い
- ・えび、かに→成人期での新規発症や誤食が多い
- ・そば、落花生→症状が重篤
- ・くるみ→近年、木の実類の中でも症状数が増加

離乳食期である0歳では硬さや誤食の心配から木の実を口にすることは少ないが、年齢が上がるにつれて大人と同じものを口にすることが増えていきます。しかし、今まで以上にくるみを避けることや、与えることに恐怖を感じる必要はありません。義務化により、くるみによるアレルギー症状が多いという事実を多くの人知ること、子どもたちが「はじめて食べる時」や「もしものとき」、私たち大人の対応が変わるはずで

園の食事では卵、乳製品、小麦粉などを使用します。色々な食の経験を繰り返すことでたくさんの種類の食べ物の味に慣れていくことができます。このような経験を大切にしています。



コロッケ・コールスローサラダ・みそ汁・白飯・果物
 コロッケはえんどう豆をじゃが芋と一緒にマッシュして作ります

	「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！	



5月の給食献立表

月	◎ピラフ(ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、卵、米、きび、米油、コンソメ、ブイヨン、しゅうゆ、砂糖、塩) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、果物缶) ◎春雨スープ(春雨、人参、絹さや、ハム、鶏ガラだし、塩、しゅうゆ)	どら焼き・ミルク (上新粉、小豆、さつま芋、豆乳)
	◎ハヤシライス(米、きび、牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、エリンギ、生姜、にんにく、キャベツ、金時豆、ケチャップ、トマト缶、ウスターソース、砂糖、ブイヨン、ハヤシルー、こめ油) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、黄桃缶、みかん缶、パン缶、砂糖) ◎ゆで卵(卵)	セサミクッキー・ミルク (小麦粉、オートミール、ごま、スキムミルク)
火	◎肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、こんにゃく、スナックえんどう、砂糖、しゅうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎ごま酢和え(もやし、ごぼう、油揚げ、豆苗、昆布、ごま、砂糖、しゅうゆ、米酢) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	南瓜揚げもち・ミルク (南瓜、さつま芋、上新粉、青のり)
	◎豆ご飯(米、えんどう豆) ◎焼魚(鮭、塩) ◎さつま汁(鶏肉、大根、人参、ごぼう、しめじ、青葱、かつお昆布だし、こじみそ) ◎果物 ◎油揚げの田舎煮(油揚げ、じゃが芋、人参、干椎茸、砂糖、しゅうゆ、酒、みりん) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ、胡瓜、梅干し、みりん、砂糖)	けんさ焼き・ミルク (米、もち米、きび、緑豆、生麦、小松菜、ごま、青のり)
水	◎タンダーポーク(豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、塩こじ、ヨーグルト、カレー粉、レモン果汁、砂糖、塩) ◎果物 ◎白飯 ◎れんこんサラダ(れんこん、アスパラガス、人参、鶏ささみ、ごま、マヨネーズ、砂糖、しゅうゆ、米酢、スキムミルク) ◎卵スープ(豆腐、エリンギ、卵、ほうれん草、コンソメ、塩、しゅうゆ)	ヨーグルト蒸しパン・ミルク (上新粉、ヨーグルト、卵)
	◎春野菜の炒めもの(豚肉、椎茸、アスパラガス、人参、豆もやし、れんこん、玉ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、しゅうゆ、酒、鶏ガラだし、こめ油) ◎白飯 ◎ふくさ蒸し(卵、豚ひき肉、切干大根、生姜、ほうれん草、豆乳、おから、砂糖、しゅうゆ、塩、かつお昆布だし、片栗粉) ◎清汁(わかめ、豆腐、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しゅうゆ)	GPキー・ミルク (えんどう豆、小麦粉、おからパウダー、卵、豆乳)
木	◎西京焼き(鱈、白みそ、練りごま、砂糖、しゅうゆ) ◎人参ナムル(人参、砂糖、米酢) ◎高野豆腐の卵とじ煮(高野豆腐、卵、長芋、じゃが芋、砂糖、みりん、しゅうゆ) ◎清汁(鮭、えのきだけ、わかめ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しゅうゆ) ◎白飯	おかかおにぎり (米、きび、小松菜、ちりめんじゃこ、かつお節、ごま)
	◎鶏肉のオープン焼き(鶏肉、にんにく、生姜、塩こじ) ◎南瓜チップ(南瓜、塩、こめ油) ◎村雲汁(ニラ、卵、玉ねぎ、えのきだけ、しゅうゆ、塩、酒、かつお昆布だし) ◎マカロニサラダ(マカロニ、絹さや、人参、ハム、スキムミルク、米油、米酢、砂糖、塩、レモン果汁) ◎白飯	焼ビーフ・ミルク (ビーフ、人参、チンゲン菜、豚肉、木くらげ、玉葱)
金	◎油淋鶏(鶏肉、にんにく、生姜、白葱、青葱、塩こじ、片栗粉、上新粉、しゅうゆ、酒、塩、米酢、こめ油) ◎じゃが芋のオープン焼き(じゃが芋、塩、こめ油) ◎白飯 ◎白和え(豆腐、春菊、木くらげ、こんにゃく、ごま、練りごま、砂糖、しゅうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、もやし、青ねぎ、人参、かつお昆布だし、こじみそ)	バナナクッキー・ミルク (バナナ、小麦粉、オートミール)
	◎コロッケ(牛ひき肉、おから、じゃが芋、玉ねぎ、えんどう豆、砂糖、塩、ビーフコンソメ、ケチャップ、鶏ガラだし、小麦粉、パン粉、米油) ◎果物 ◎白飯 ◎コールスローサラダ(キャベツ、人参、レーズン、昆布、鶏ささみ、みかん缶、ヨーグルト、マヨネーズ、レモン果汁、米酢、砂糖、塩、米油) ◎みそ汁(厚揚げ、玉ねぎ、人参、舞茸、小松菜、こじみそ)	ココアロール・ミルク (豆腐、小麦粉、上新粉、ココア)
土	お弁当 / ナポリタン・コンスープ / パン・ジュース・ゼリー	

☆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	麩のグリーンソース(麩、ブロッコリー、キャベツ) パンブキンサラダ(人参、南瓜) 白粥	木	高野豆腐のふわふわ煮(高野豆腐、チンゲン菜、さつま芋) 南瓜煮(人参、南瓜) 白粥
	高野豆腐のうま煮(高野豆腐、さつま芋、白菜) 含め煮(人参、南瓜) 白粥		豆腐のふわとろ煮(豆腐、キャベツ、ほうれん草) 温野菜サラダ(さつま芋、人参) 白粥
火	白身魚のみぞれあえ(白身魚、大根、小松菜) ポテコロ煮(人参、じゃが芋) 白粥	金	ささ身のやわらか煮(ささ身、キャベツ、小松菜) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 白粥
	白身魚のくたくた煮(白身魚、ほうれん草、大根) じゃが芋の煮物(人参、じゃが芋) 白粥		ささ身のほろほろ煮(ささ身、じゃが芋、小松菜) やわらか煮(南瓜、人参) 白粥
水	豆腐の青菜和え(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	麩のすり流し(麩、じゃが芋、チンゲン菜) ほくほく煮(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人あたりの給与栄養量

☆エネルギー比率

区分	エネルギー (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						n3 (g)	n6 (g)	目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%
											A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)								
乳 目標量	480	15.5~23.9	10.6~15.9	71.1	67.9	3.2以上	220	450以上	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2.3	乳児	18.4%	25.5%	56.1%		
乳 給与量	432	19.8	12.3	60.7	55.8	4.9	329	785	2.1	1.5	127	0.26	0.5	18	0.3	1.8						
幼 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	2.6	幼児	18.3%	26.3%	55.4%		
幼 給与量	493	22.5	14.4	68.3	62.8	5.5	271	865	1.8	1.7	166	0.3	0.51	22	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 目標量	80	20	9	14	1	35	40	25	5	1	8	23	20	30	2	1
乳 給与量	71.1	13.6	6.8	8.5	0.9	19.6	25.7	14.4	5.9	0.7	6.8	23.1	11.3	30.3	1.9	2.2
幼 目標量	120	25	10	20	1	40	44	38	6	1	11	30	20	30	2	1
幼 給与量	90.3	17.8	7.7	11.1	1.1	24.6	32.1	18.6	7.3	1	9.8	28.9	16.7	30.6	2.7	3