



令和6年6月28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

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの季節。夏の暑さを吹き飛ばすほどの元気な子どもたちですが、暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることがあります。そこで、暑いときでも食べやすい食事・おやつ作りを心がけるとともに、水分補給に十分注意していきます。夏に旬をむかえる野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があります。元気に夏を乗り切るために色々な食品を上手に取り入れ、朝・昼・夜、食事を摂り、よく遊び、よく寝て、夏バテ知らずの身体を作りましょう。

★自然とのつながりを感じる★

食事の前の「いただきます」という挨拶は、自然の恵みに対する感謝のきもちがこもった言葉です。私たちが日々にする食べ物は、お米や野菜、肉や魚も含めて、すべて「自然のはたらきの中で育みたいのち」です。水や大地、空気や太陽の光と熱といった自然の恩恵に支えられ、他の動植物のいのちをいただくことで、私たちは自分のいのちを維持しています。普段の生活の中で「自分は生かされている存在である」と実感する機会はなかなかありません。園ではお米作り、夏野菜の栽培・収穫、キャンプ等で自然と触れ合い、この体験を通じて、水のチカラや土のチカラ、お日様のチカラで人間を含めた生き物は成長していくことを学んで欲しいです。



ちらし寿司・天の川にゆうめん・果物

そうめんの原型であり「素餅」（さくべい）を七夕に食べると無病息災で過ごせると奈良から平安時代に伝わり、そこからそうめんを食べるようになりました。

	「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



月	◎焼肉丼(米・きび・緑豆・牛肉・青葱・玉ねぎ・パプリカ・生薬・にんにく・椎茸・ゴーヤ・キャベツ・大葉・みょうが・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉・こめ油)	黒糖まんじゅう・ミルク (黒糖・上新粉・卵・さつま芋)
	◎スープ(ほうれん草・トマト・卵・高野豆腐・鶏がらだし・しょうゆ・塩・酒) ◎果物	
	◎夏野菜カレー(牛肉・人参・玉ねぎ・オクラ・南瓜・茄子・セロリ・エリンギ・生薬・にんにく・大豆・米・きび・黒米・緑豆・カレールウ・ブイヨン・ウスターソース・カレー粉・ケチャップ・こめ油)	冷やしぜんざい (小豆・白いんげん豆・押し麦)
火	◎さっぱりサラダ(大根・胡瓜・みょうが・大葉・わかめ・鶏ささみ・梅干し・ごま・塩・砂糖・しょうゆ・米酢) ◎果物	
	◎白身魚の香味焼き(白身魚・生薬・白葱・こうじみそ・酒・みりん・砂糖) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ・胡瓜・梅干し・砂糖・みりん・片栗粉)	わらびもち・ミルク (わらびもち粉・きな粉)
	◎五目大豆(豚肉・大豆・大根・人参・昆布・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(麴・三つ葉・えのきだけ・わかめ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎白飯 ◎果物	
水	◎豚肉と昆布の炒めもの(豚肉・糸昆布・生薬・人参・油揚げ・砂糖・酒・みりん・しょうゆ) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・竹輪・ごま・練りごま・白みそ・米酢・砂糖・しょうゆ)	じゃが芋のチーズ焼き・ミルク (じゃが芋・大豆・チーズ・片栗粉・枝豆・豆乳)
	◎焼き魚(鮭・塩) ◎清汁(麴・三つ葉・えのきだけ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯 ◎果物	
	◎吉野煮(鶏肉・人参・冬瓜・しめじ・ごぼう・干椎茸・車麴・こんにやく・竹輪・生薬・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉・こめ油)	ミートマカロニ・ミルク (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マカロニ・レンズ豆・粉チーズ)
木	◎ごま酢和え(れんこん・人参・豆苗・ハム・昆布・ごま・ごま油・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎白飯	
	◎ポークピカタ(豚肉・卵・粉チーズ・上新粉・アスパラガス・ケチャップ) ◎スープ(冬瓜・人参・ほうれん草・エリンギ・コンソメ・塩・しょうゆ)	和風ごまケーキ・ミルク (上新粉・卵・豆乳・練りごま・ごま)
	◎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・ヨーグルト・マヨネーズ・塩・レモン果汁) ◎白飯 ◎果物	
金	◎ちらし寿司(高野豆腐・干椎茸・れんこん・人参・さやいんげん・ちりめんじゃこ・卵・のり・米・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油)	とうもろこしケーキ・ミルク (クリーム・コーン・小麦粉・卵)
	◎清汁(オクラ・そうめん・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	
	◎洋風ちらし寿司(米・さやいんげん・干椎茸・魚肉ソーセージ・チーズ・人参・卵・のり・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油)	水信玄餅・ミルク (イナガアー・甘納豆)
土	◎清汁(小松菜・かまぼこ・豆腐・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	
	◎豚カツマトソース(豚肉・にんにく・生薬・モロコシ・玉ねぎ・茄子・トマト缶・ケチャップ・砂糖・パン粉・小麦粉・こめ油)	タピオカヨーグルト (ヨーグルト・果物缶・タピオカ)
	◎卵の花サラダ(じゃが芋・胡瓜・おから・とうもろこし・玉ねぎ・スキムミルク・マヨネーズ・米酢・塩) ◎みそ汁(厚揚げ・舞茸・人参・小松菜・玉ねぎ・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	
日	◎モロヘイヤミンチカツ(合ひき肉・玉ねぎ・モロヘイヤ・おから・生薬・にんにく・ピーフコンソメ・塩・小麦粉・パン粉・トマトケチャップ・こめ油) ◎白飯	じゃこトースト・ミルク (食パン・ちりめんじゃこ・青のり・マヨネーズ・ごま)
	◎焼き浸し(南瓜・オクラ・ヤングコーン・米酢・レモン果汁・砂糖・かつおだし) ◎みそ汁(厚揚げ・白菜・舞茸・青ねぎ・かつお昆布だし・こうじみそ)	
	お弁当 / 五目にゆめん、果物 / ガバオライス、わかめスープ	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	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐、キャベツ、トマト) ホクホク煮(じゃが芋、さつま芋) 白粥	木	ふわふわ煮(しらす干し、じゃが芋、チンゲン菜) 芋煮(さつま芋、南瓜) 白粥
	夏野菜煮(麴、南瓜、トマト) さっぱり煮(大根、人参) 白粥		やわらか煮(豆腐、小松菜、大根) 紅白煮(じゃが芋、人参) 白粥
火	白身魚の煮物(白身魚、じゃが芋、胡瓜) 南瓜サラダ(南瓜、人参) 白粥	金	ささ身のとろとろ煮(ささ身、小松菜、胡瓜) 南瓜煮(じゃが芋、人参) 白粥
	白身魚のオニオンソース(白身魚、チンゲン菜、玉ねぎ) ふくめ煮(南瓜、さつま芋) 白粥		高野豆腐の煮物(高野豆腐、白菜、キャベツ) 甘煮(さつま芋、人参) 白粥
水	麴のグリーンソース(麴、ほうれん草、人参) 粉ふき芋(さつま芋、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	ささ身のとろとろ煮(ささ身、ほうれん草、じゃが芋) 南瓜サラダ(南瓜、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 シ n3 n6														★エネルギー比率					
		(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)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	n3 (g)	n6 (g)	目標	たんぱく質 10～20%	脂質 20～30%	炭水化物 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	17.7%	23.8%	58.5%
	給与量	415	18.4	11	60.8	55.8	5	335	780	2.3	1.6	122	0.24	0.48	20	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	17.2%	25.3%	57.5%
	給与量	470	20.3	13.2	67.5	61.9	5.6	254	834	1.8	1.8	162	0.28	0.46	25	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
乳児	目標量(g)	80	18	9	15	1	40	45	22	5	1	8	20	15	32	1
	給与量(g)	68	8	7.6	8	0.8	24.6	29.5	28.9	4.2	0.8	7.1	16.8	7.3	22.6	1.3
幼児	目標量(g)	120	23	10	17	1	42	50	32	6	1	11	25	15	30	2
	給与量(g)	88	11.3	8.7	11	1.1	31.1	37.2	41	5.3	1	10.1	22.6	10.8	19.1	1.9