



令和6年7月31日  
 社会福祉法人たつみ会  
 認定こども園  
 柱本保育園  
 こども未来学舎

雲ひとつない青空と共に、夏がやってきました。気持ちの良い青空の下、賑やかな蝉の声に負けないぐらい、元気いっぱいの子どもたち。水遊び後は冷えた体に温かい食事をしっかり食べて、元気いっぱい、そして笑顔になってくれることを大変うれしく思います。

この時期は、たくさんの汗をかきます。上手に水分補給や塩分を取り入れ、熱中症対策を心掛けましょう。園では汁物（清汁・みそ汁・スープ）を飲んで、水分と塩分の補給に努め、子どもたちの健康を守っています。ご家庭でも工夫しながら暑い季節を元気に過ごしましょう。

### ★「生ごみ“3きり”運動」に取り組もう★

「手つかずのまま捨てられている食品」や「食べ残し」といった無駄に捨てられている食品を「食品ロス」と言います。日本での食品ロスは年間約646万トンにも上がります。国民1人あたりにすると、毎日おおよそ茶碗1杯分（約139g）の食品を無駄に捨てていることとなります。わたしたちにできることとして、食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していくことが求められています。日常生活の中で手軽にかつ簡単に実践できる方法が「生ごみ3切り運動」です。

①「使い切り」食品は無駄なく使い切りましょう

※冷蔵庫の食材をチェックし、必要な分だけ購入。余ったおかずもアレンジして食べ切る。

②「食べ切り」料理は残さず食べ切りましょう

※おうちでは食べきれぬ量だけ作り、外食時は食べきれぬ分だけ注文し、残さず食べる。

③「水切り」ごみを出すときは水気を切りましょう

※野菜の皮やヘタは洗う前に切り落とし、生ごみを普通ごみに出す前に「ぎゅっ」と一絞る。



### 今月の誕生会メニュー

赤魚の南蛮漬け、さつま芋の甘煮、モロッコ豆のごま和え、みそ汁、白飯、果物（梨）色鮮やかな赤パプリカや胡瓜、シャキシャキとした食感のれんこんを甘酢に漬け、さっぱりと仕上がります。

	<p>「ちからくん」</p> <p>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>「まもるちゃん」</p> <p>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>「えねるちゃん」</p> <p>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>



# 8月の給食献立表

月	◎夏野菜カレー(ウインナー、人参、玉ねぎ、オクラ、じゃが芋、茄子、セロリ、エリンギ、生姜、にんにく、大豆、卵、米、きび、黒米、緑豆、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、パイコン、こめ油) ◎マカロニサラダ(マカロニ、胡瓜、人参、鶏ささみ、トマト、マヨネーズ、レモン果汁、こめ油、砂糖) ◎夏祭りゼリー(寒天、みかん缶、カルピス、オレンジジュース、ぶどうジュース)	うどんぎょうざ・ミルク (うどん、豚ひき肉、にら、きゃべつ、玉ねぎ、卵、生姜)	
	◎チャーハン(焼き豚、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、卵、大豆、米、きび、こめ油、砂糖、鶏ガラだし、しょうゆ) ◎果物 ◎サラダビーフン(ビーフン、きゃべつ、胡瓜、ハム、鶏ガラだし、砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油) ◎スープ(わかめ、とうもろこし、もやし、鶏ガラだし、塩、酒、しょうゆ)	南瓜ケーキ・ミルク (南瓜、上新粉、卵、牛乳)	
火	◎焼きそば(焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、キャベツ、ニラ、竹輪、玉ねぎ、かつお節、青のり、とんかつソース、ウスターソース、こめ油) ◎中華風コンソープ(クリームコーン、卵、しめじ、玉ねぎ、小松菜、高野豆腐、鶏ガラだし、しょうゆ、塩、ごま油) ◎夏祭りゼリー(寒天、みかん缶、カルピス、オレンジジュース、ぶどうジュース)	焼きおにぎり (米、きび、小松菜、ごま)	
	◎鶏肉の梅焼き(鶏肉、生姜、梅干し、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、塩こうじ) ◎磯香和え(ほうれん草、モロヘイヤ、鶏ささみ、のり、しょうゆ、砂糖、みりん) ◎人参のごま酢和え(人参、ごま) ◎みそ汁(じゃが芋、厚揚げ、舞茸、ずいき、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	抹茶パフェ・ミルク (牛乳、寒天、抹茶、小豆、生クリーム)	
水	◎ちらし寿司(かんぴょう、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、砂糖、塩、米酢、しょうゆ、こめ油) ◎清汁(豆腐、えのきだけ、オクラ、かまぼこ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒) ◎夏祭りゼリー(寒天、みかん缶、カルピス、オレンジジュース、ぶどうジュース)	豆乳くずもち・ミルク (豆乳、片栗粉、わらび餅粉、きな粉)	
	◎変わりちらし寿司(油揚げ、小松菜、人参、干椎茸、ちりめんじゃこ、かんぴょう、こんにやく、大葉、卵、のり、ごま、米、米酢、砂糖、塩、しょうゆ、こめ油) ◎そうめん汁(オクラ、そうめん、かまぼこ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	カレービーフン・ミルク (ビーフン、ニラ、豚肉、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、人参)	
木	◎茄子のしぎ焼き(茄子、鶏肉、竹輪、青葱、人参、ごぼう、生姜、ピーマン、椎茸、ごま、酒、しょうゆ、さとう、赤みそ、片栗粉、ごま油、こめ油) ◎白飯 ◎干草焼き(卵、切干大根、豚ひき肉、ほうれん草、長葱、おから、生姜、片栗粉、砂糖、みりん、酒、しょうゆ) ◎清汁(わかめ、三つ葉、冬瓜、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	クロックムツシュ・ミルク (食パン、牛乳、ハム、チーズ)	
	◎焼肉サラダ(牛肉、青葱、玉ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、キャベツ、トマト、みょうが、ごま、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、こめ油) ◎白飯 ◎ゆで卵 ◎揚げだし豆腐(豆腐、生姜、南瓜、こめ油、かつお昆布だし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ) ◎みそ汁(ごぼう、人参、茄子、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、果物缶)	
金	◎白身魚の南蛮漬(赤魚、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、胡瓜、れんこん、生姜、上新粉、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし、酒、片栗粉、こめ油) ◎さつま芋の甘煮(さつま芋) ◎ごま和え(モロココ豆、ごま) ◎みそ汁(厚揚げ、舞茸、小松菜、玉ねぎ、人参、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯 ◎果物	あんみつ (小豆、寒天、押し麦、みかん缶)	
	◎白身魚の甘酢煮(赤魚、生姜、上新粉、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、米酢) ◎煮豆(金時豆、砂糖) ◎白飯 ◎果物 ◎れんこんさんびら(豚肉、れんこん、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎みそ汁(なめこ、さつま芋、人参、小松菜、かつお昆布だし、こうじみそ)	ピザトースト・ミルク (食パン、卵、玉ねぎ、人参、ピーマン、チーズ)	
土	お弁当 / 肉うどん・果物 / タコライス・わかめスープ・果物		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	麩のどろどろ煮(麩、小松菜、キャベツ) 南瓜サラダ(人参、南瓜) 白粥	木	豆腐のトマトソース(豆腐、トマト、キャベツ) 南瓜煮(人参、南瓜) 白粥
	ささみのほろほろ煮(鶏ささみ、胡瓜、キャベツ) 粉ふき芋(人参、じゃが芋) 白粥		麩のふわふわ和え(麩、ほうれん草、じゃが芋) ほくほく煮(人参、南瓜) 白粥
火	ささみのグリーンソース(鶏ささみ、ほうれん草、大根) 芋煮(人参、さつま芋) 白粥	金	白身魚のころころ煮(白身魚、小松菜、さつま芋) うま煮(人参、じゃが芋) 白粥
	高野豆腐の含め煮(高野豆腐、小松菜、さつま芋) 甘煮(人参、南瓜) 白粥		白身魚のおろしソース(白身魚、小松菜、大根) さつま芋の煮物(人参、さつま芋) 白粥
水	高野豆腐のやわらか煮(高野豆腐、小松菜、白菜) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじゃ)
	豆腐のふわとろ煮(豆腐、白菜、南瓜) スイートポテト(人参、さつま芋) 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人あたりの給与栄養量

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)	☆エネルギー比率				n3	n6				
											A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			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	450以上	2.2	1.5未満	200	0.25	0.29	20	0.4	2.3	乳児	18.2%	20.1%	61.7%
乳児 給与量	442	20	9.9	68.3	63.3	5	647	712	2.6	1.8	163	0.26	0.5	22	0.2	1.7	乳児	18.2%	20.1%	61.7%
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	2.6	幼児	17.9%	20.5%	61.6%
幼児 給与量	504	22.5	11.5	77.5	71.4	6.1	295	935	2.1	2.1	212	0.31	0.51	27	0.2	2.2	幼児	17.9%	20.5%	61.6%

### ☆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	20	9	14	1	35	40	25	5	1	8	23	20	30	2	1
乳児 給与量(g)	85.1	5.9	7.9	11.1	0.6	28.6	37.9	36.7	4.1	1	8.1	19.5	11.7	34.5	1.8	0.4
幼児 目標量(g)	120	25	10	20	1	40	44	38	6	1	11	30	20	30	2	1
幼児 給与量(g)	106.4	7.4	9.1	14.4	0.7	36.3	48.2	50.7	5.2	1.3	10.1	26.4	16.6	36.4	2.3	0.6