



# 9月の給食だよ!

令和6年8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

鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じる季節になりました。ですが、まだまだ残暑は厳しく、日中は気温が高くなることもあります。子どもは大人に比べて体の体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから・・・」と油断せずに、引き続き水分補給、バランスのとれた食生活を心掛けましょう。

夏の疲れが出てくるこの季節。胃腸や肝臓といった内臓も疲れ気味です。早めの就寝で生活リズムを整えて健康に過ごすようにしましょう。

秋と言えば、食欲の秋です。今月は芋類・きのこ類・果物など旬の食材を使用し、秋の味覚を存分に味わってもらえる献立です。

## ★食べた野菜の種を土に植えたらどうなる?★

「この種を植えたらどうなるのかな?」一度は考えたことがあるのではないのでしょうか? 当たり前のように捨てていた野菜や果物の種。丁寧に取り出しお世話をすると、芽を出し、日々成長していきます。これを「食べまき菜園」と呼びます。日々少しずつ成長していく姿を見ると植物たちの強い生命力を感じます。そして何より自分で育てる喜びはひとしおです。食べ終わった野菜や果物から採れた種は、きれいに洗い、最初から土に埋めるよりは濡らしたキッチンペーパーの上に種をおいて、乾燥させないように管理し、発芽させてから土に植えます。園では田植えの苗を育てる時、稲刈り後のもみを塩水の中に入れ(塩水選)、沈んだ良質なもみ(種もみ)を水に浸した綿の上で発芽させ、田植えをします。南瓜やスイカ、アボガドやトマトなどお子様と一緒に調理をしながら「この種どうする?」「種を土の中に植えたらどうなるかな?」子どもたちのやってみたいという思いを大切にしていきたいです。



## 今月のお誕生会メニュー

ぎせい豆腐、南瓜の含め煮、ごまみそ和え、清汁、白飯、果物です。

ぎせい豆腐とは水切りしにくずした豆腐に卵や野菜を入れて焼く調理のことです。

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



# 9月の給食献立表

月	◎ハヤシライス(牛肉・人参・玉ねぎ・南瓜・茄子・セロリ・にんにく・生姜・金時豆・エリンギ・トマト缶・米・枝豆・きび・ハヤシルウ・ケチャップ・ウスターソース・ブイオン・砂糖・こめ油) ◎ゆで卵 ◎フルーツヨーグルト(果物缶・ヨーグルト・砂糖)	いちじくケーキミルク (小麦粉・いちじく・おから・卵・ヨーグルト)
	◎カレーピラフ(ソーセージ・玉ねぎ・人参・大豆・しめじ・ピーマン・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・ブイオン・しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉・こめ油) ◎果物 ◎れんこんサラダ(れんこん・さいいんげん・人参・鶏ささみ・ごま・ヨドレ・砂糖・米酢) ◎コンソメスープ(玉ねぎ・じゃが芋・小松菜・ベーコン・とうもろこし・茄子・コンソメ・しょうゆ・塩)	水ようかん・ミルク (小豆・寒天・黒糖)
火	◎鶏肉のさっぱり焼き(鶏肉・生姜・にんにく・ヨーグルト・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・米酢・片栗粉・塩・こうじ) ◎トマト ◎磯香和え(小松菜・えのきだけ・鶏ささみ・昆布だし・のり・砂糖・しょうゆ) ◎みそ汁(大根・豆腐・人参・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	シリアルクッキー・ミルク (小麦粉・オートミール・コーンフレーク・スキムミルク)
	◎焼魚(鮭) ◎酢の物(胡瓜・ちりめんじゃこ・わかめ・米酢・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎白飯 ◎きんぴらごぼう(豚肉・ごぼう・人参・ごま・砂糖・しょうゆ・みりん・こめ油) ◎みそ汁(キャベツ・さつまいも・ずいき・青葱・油揚げ・かつお昆布だし・こうじみそ)	シリアルクッキー・ミルク (小麦粉・オートミール・コーンフレーク・スキムミルク)
水	◎冬瓜と根菜のくずあんかけ(豚肉・人参・冬瓜・ごぼう・里芋・干椎茸・油揚げ・こんにやく・生姜・竹輪・かつおだし・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・マカロニ・かつお節・ごま・マヨレ・しょうゆ・砂糖) ◎果物 ◎白飯	黒糖わらびもち・ミルク (わらび餅粉・黒糖)
	◎根菜の五目煮(牛肉・白葱・生姜・里芋・人参・厚揚げ・干椎茸・にんにく・大根・こんにやく・さいいんげん・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・鶏ガラだし・こめ油) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・竹輪・昆布・ごま・砂糖・白みそ・米酢・練りごま) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	ヨーグルト蒸しパン・ミルク (上新粉・ヨーグルト・卵・ブルーベリー)
木	◎ぎせい豆腐(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・椎茸・卵・生姜・青葱・ごま・砂糖・しょうゆ・こめ油) ◎ごまみそ和え(さいいんげん・ちりめんじゃこ・ごま・みそ・砂糖・米酢) ◎南瓜の含め煮(南瓜・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎みそ汁(ずいき・人参・わかめ・三つ葉・こうじみそ・かつお昆布だし) ◎白飯	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)
	◎豚肉の生姜焼き(豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・塩・こうじ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・片栗粉) ◎梅和え(長芋・梅干し・砂糖・みりん) ◎白飯 ◎和風サラダ(ほうれん草・柿・ごま・砂糖・しょうゆ・マヨレ) ◎卵スープ(卵・豆腐・豆苗・エリンギ・コンソメ・塩・しょうゆ)	ナポリタン・ミルク (スパゲティ・豚肉・ズッキーニ・ピーマン・玉ねぎ・粉チーズ)
金	◎白身魚の磯辺揚げ(赤魚・生姜・上新粉・青のり・こめ油) ◎竹輪の紅葉揚げ(竹輪・人参・上新粉・こめ油) ◎生酢(大根・柿・米酢・塩・砂糖) ◎貝だくさん汁(豚肉・さつまいも・厚揚げ・舞茸・ほうれん草・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	ぶどうゼリー・ミルク (ぶどう・ぶどうジュース・寒天)
	◎チキンカツ(鶏肉・にんにく・生姜・塩・こうじ・玉ねぎ・茄子・モロッコ豆・トマト缶・小麦粉・パン粉・砂糖・コンソメ・塩・砂糖・こめ油) ◎白飯 ◎卵の花サラダ(おから・じゃが芋・胡瓜・とうもろこし・マヨレ・米酢・砂糖・スキムミルク・塩) ◎みそ汁(ごぼう・舞茸・玉ねぎ・小松菜・かつお昆布だし・こうじみそ)	いちじくヨーグルト・ミルク (ヨーグルト・果物缶・いちじく)
土	パン・ジュース・ゼリー / 三色丼・どんがめ汁・果物 / 月見どん・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	高野豆腐のくず煮(高野豆腐、じゃが芋、キャベツ) ほくほく煮(人参、さつまいも) 白粥	木	ささ身のくたくた煮(鶏ささみ、白菜、さつまいも) やわらか煮(人参、南瓜) 白粥
	根菜煮(鶏ささみ、さつまいも、小松菜) 紅白煮(人参、じゃが芋) 白粥		豆腐のふわとろ煮(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) うま煮(人参、さつまいも) 白粥
火	白和え(豆腐、大根、小松菜) ころころ野菜(人参、じゃが芋) 白粥	金	白身魚のおろし煮(白身魚、ほうれん草、大根) じゃがころ煮(人参、じゃが芋) 白粥
	白身魚のすり流し(白身魚、胡瓜、キャベツ) 含め煮(人参、さつまいも) 白粥		高野豆腐の含め煮(高野豆腐、胡瓜、小松菜) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 白粥
水	麩のどろとろ煮(麩、ブロッコリー、じゃが芋) さつまいもの含め煮(人参、さつまいも) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	麩のグリーンソース(麩、チンゲン菜、大根) 南瓜煮(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	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 ン						n3	n6	目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)						
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	18.3%	23.7%	58.0%		
乳児 給与量	436	20	11.5	63.2	58.4	4.8	345	838	2.2	1.5	113	0.27	0.5	18	0.3	2	幼児	17.9%	24.1%	58.0%		
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	220	0.31	0.35	22	0.5	2.6	幼児	17.9%	24.1%	58.0%		
幼児 給与量	502	22.5	13.4	72.9	67.2	5.7	292	917	2	1.8	147	0.31	0.49	22	0.4	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	20	9	14	1	35	40	25	5	1	8	23	20	30	2	1
乳児 給与量(g)	76.3	14.9	7	13.7	0.4	23.7	30.7	20.1	3.4	0.6	9.3	20.1	9.5	29.7	1.7	1.2
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)	97	18.6	8.2	16.3	0.5	29.8	37.2	28.9	4.3	0.8	15.2	22.8	14.4	30.2	2.4	1.7