



令和6年9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

さわやかな秋風によって、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。新米や果物など、秋は食べものがより美味しく感じ、旬の美味しさを味わうことで味覚や感性も育まれます。今は一年中、季節を問わず野菜や果物が店先に並んでいますが、旬の野菜や果物は栄養も豊富で育ち盛りの子どもたちにはぴったりの食材です。季節感のある食事で子どもたちに食文化を伝えていきたいと思えます。

今月は「栗ご飯」を提供します。一番先に栗を食べる子、最後まで栗をとっておく子、それぞれの食べ方で味わい、子どもたちの「おいしいね！」という笑顔を楽しみにしながら、一つ一つ栗の鬼皮・渋皮をむいていきます。

★果物だと思っていたら野菜だった？野菜と果物の違い★

「野菜」は田畑で栽培された植物の実・葉・根を食べるもの、料理をしておかずとして食べるもの、食べて甘くないもの。「果物」は2年以上栽培された草や木につく実を食べるもの、デザートとして食べるもの、甘いもの。など色々な考え方があります。英語の vegetable (野菜) と fruit (果物) はそれぞれ由来するラテン語では「活気、生命力」「楽しみ、恵み」を意味します。さつまいもや椎茸、りんごや柿など秋に出回る旬の恵みを味わい、元気で楽しく園生活を過ごして欲しいと願っています。又、普段食べている野菜や果物について興味をもつ。「野菜や果物は生きている」という食べ物への感謝の気持ちをもつ。野菜も果物も、一生懸命育ててくれた生産者さんや大地の恵みに感謝して美味しくいただく。この思いを忘れずに成長して行って欲しいと願っています。



鮭フライ・パンプキンサラダ・ごま和え・みそ汁・さつまいもご飯・果物です。  
 パンプキンサラダの南瓜は皮ごと使用し、レーズンが南瓜の甘みを引き立てます。

	<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>

# 10月の給食献立表

月	◎キーマカレー(牛ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・生姜・レンズ豆・エリンギ・南瓜・ごぼう・トマト缶・チーズ・米・きび・緑豆・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・ウスターソース・こめ油) ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・ごま・かつお節・マヨレ・しょうゆ) ◎果物	フルーツヨーグルト・ミルク (ヨーグルト・みかん缶・パイナップル・バナナ)
	◎木の葉丼(米・きび・緑豆・豚肉・油揚げ・かまぼこ・椎茸・玉ねぎ・人参・青葱・卵・長芋・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・かつお昆布だし) ◎清汁(麩・わかめ・三つ葉・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ・胡瓜・梅干し・砂糖・みりん) ◎果物	ライスお好み焼き・ミルク (米・豚ひき肉・長芋・青葱・人参・チーズ)
火	◎豚肉のおろし焼き(豚肉・にんにく・生姜・大根・人参・塩こうじ・砂糖・みりん・しょうゆ・米酢・酒・片栗粉) ◎白飯 ◎果物 ◎煮びたし(小松菜・しめじ・鶏ささみ・砂糖・みりん・しょうゆ・かつおだし) ◎みそ汁(豆腐・わかめ・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)	じゃが芋のスコーン・ミルク (米粉・じゃが芋・卵・生クリーム・レーズン)
	◎鶏肉のバーベキューソース(鶏肉・にんにく・生姜・りんご・塩こうじ・しょうゆ・酒・砂糖) ◎スープ(ほうれん草・豆腐・人参・えのきだけ・コンソメ・しょうゆ・塩) ◎れんこんサラダ(れんこん・豆腐・人参・鶏ささみ・マヨレ・ごま・米酢・砂糖・塩) ◎南瓜チップ(南瓜・塩・こめ油)	さつま芋ロール・ミルク (さつま芋・豆腐・小麦粉・米粉・牛乳・バター)
水	◎すき焼き風煮(牛肉・車麩・人参・玉ねぎ・糸こんにやく・春菊・舞茸・白菜・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎ゆで卵 ◎キャベツの甘酢煮(キャベツ・人参・豆腐・ちりめんじゃこ・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎白飯 ◎果物	雑穀おはぎ・ミルク (米・黒米・もち米・きび・小豆)
	◎栗ご飯(栗・米・ごま・塩) ◎焼魚(鮭・塩) ◎酢の物(胡瓜・わかめ・ちりめんじゃこ・米酢・砂糖・淡口しょうゆ・かつおだし) ◎含め煮(高野豆腐・人参・かつおだし・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎豚汁(豚肉・里芋・こんにやく・人参・舞茸・大根・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)	人参ゼリー・ミルク (人参・野菜ジュース・みかん缶・寒天)
木	◎さつま芋ご飯(米・さつま芋・ごま) ◎鶏肉の塩こうじ焼き(鶏肉・生姜・にんにく・塩こうじ・しょうゆ・酒・塩) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・昆布・ごま・練りごま・みそ・砂糖・しょうゆ) ◎千切煮(切干大根・人参・油揚げ・干椎茸・砂糖・しょうゆ) ◎かきたま汁(麩・三つ葉・かまぼこ・卵・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ)	ブルーベリークッキー・ミルク (米粉・卵・牛乳・ブルーベリー)
	◎回鍋肉(厚揚げ・木くらげ・にんにく・生姜・きゃべつ・白葱・ピーマン・人参・豚肉・竹輪・ごぼう・赤みそ・鶏ガラだし・こうじみそ・酒・塩・片栗粉・砂糖・こめ油) ◎ナムル(ほうれん草・人参・大豆もやし・ごま・砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油) ◎白飯 ◎果物	どら焼き・ミルク (米・上新粉・豆乳・小豆)
金	◎鮭フライ(鮭・生姜・酒・パン粉・ケチャップ) ◎パンキンサラダ(南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・レーズン・おから・マヨレ・米酢・砂糖・レモン果汁・こめ油) ◎ごま和え(ほうれん草・砂糖・みりん・しょうゆ・こめ油) ◎みそ汁(豚肉・大根・青葱・舞茸・白菜・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	焼きそば (焼きそば麺・豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・ニラ・もやし)
	◎里芋コロッケ(里芋・じゃが芋・おから・玉ねぎ・合ひき肉・コンソメ・トマトケチャップ・小麦粉・パン粉・こめ油) ◎白飯 ◎土佐酢和え(ごぼう・水菜・人参・昆布・かつお節・切干大根・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ・小松菜・人参・油揚げ・こうじみそ・かつお昆布だし)	ハロウィンケーキ・カルピス (小麦粉・卵・チョコレート・生クリーム・ココア・南瓜)
土	お弁当 / パン・ジュース・ゼリー / あんかけチャーハン・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	高野豆腐のブロッコリー和え(高野豆腐、ブロッコリー、じゃが芋) キャロットサラダ(人参、南瓜) 白粥	木	さつま芋のささみ和え(鶏ささみ、チンゲン菜、さつま芋) パンキンサラダ(人参、南瓜) 白粥
	麩のほろほろ煮(麩、胡瓜、じゃが芋) 含め煮(人参、さつま芋) 白粥		ふわふわ煮(高野豆腐、キャベツ、ほうれん草) じゃがころ和え(人参、じゃが芋) 白粥
火	湯豆腐(豆腐、小松菜、大根) スイートポテト風(人参、さつま芋) 白粥	金	白身魚のおろしソース(白身魚、大根、ほうれん草) さつま芋の甘煮(人参、さつま芋) 白粥
	豆腐の青菜和え(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) コロコロ野菜(人参、南瓜) 白粥		ささ身のグリーンソース(鶏ささみ、小松菜、さつま芋) 南瓜の甘煮(人参、南瓜) 白粥
水	麩のどろどろ煮(麩、白菜、キャベツ) マッシュポテト(人参、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	白身魚の煮つけ(白身魚、胡瓜、大根) ほくほく煮(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人あたりの給栄養量

区分	☆エネルギー比率															たんぱく質 目標	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%	
	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 A(ugRE)	タ B1(mg)	ミ B2(mg)	ン C(mg)	n3 (g)				n6 (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	18.4%	22.6%	59.0%
乳児 給与量	453	20.8	11	66.8	62	4.8	338	879	2.2	1.7	150	0.29	0.51	21	0.3	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	220	0.31	0.35	22	0.5	2.6	18.1%	23.3%	58.6%
幼児 給与量	523	23.6	13.5	76.5	70.7	5.8	299	982	2.1	2	198	0.34	0.51	28	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)	83.4	13.4	7.5	11.9	1.6	29.1	29.3	16.1	5.2	0.9	5.1	26.9	6.8	26.9	2	0.8
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)	106.7	17.7	8.7	15.3	2.1	37.1	37.1	27.7	6.4	1.1	7.8	33.9	9.8	26.9	2.6	1.2