



令和6年10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

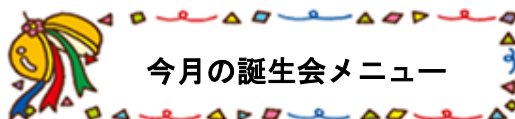
涼しく感じられた風も冷たい風へと変わり、季節の変わりを感じる11月。季節の移り変わりと共に、1人1人の食事量も増えてきました。残さず食べる姿・「今日も美味しかったよ」という言葉に子どもの成長を著しく感じます。午前中の活動を終えると「お腹が空いた」「いい匂いがする」と給食の時間を楽しみにしてくれています。

11月8日は「いい歯の日」です。身体の健康を保ち、おいしく食べるためには「歯と口の健康」は欠かすことができません。また、長い時間、食べていると、口の中に菌が増えていきます。食事やおやつは時間を決めて食べる事が大切です。園では口腔内を清潔に保つためにお茶を飲んでからごちそうさまをします。

★ぞうきんを絞る動作は子どもの握力を育てるのに効果的★

子どものケガ予防や日常生活に「握力」は、密接な関わりがあります。長年子どもたちの握力低下が問題視されています。握力を鍛え、転んだ時に手を支えることができると、顔や頭を守り、大きなケガを防ぎます。園では折り紙やシール貼り、色塗り、ハサミを使った工作など、様々な手指を使う遊びや知育活動を行っています。また、乳児クラスはリトミックで手足を鍛え、幼児クラスは食後、やわらかいおしぼりで手や口を拭き、水で洗い、自分で絞ります。おしぼりやぞうきんを縦向きに持つと、握力と手首の力に加え、腕の力も活用できるため、子どもでもしっかりと絞りやすいと言われています。

子どもは基本的に「できないことはできるようになりたい」という感性を持ちながら成長しています。手先を使った遊びは今後のさまざまな動作が器用に対応できると同時に脳にも多く刺激を与えます。手先の器用さは「巧緻性（こうちせい）」と言い、集中力や諦めずに最後までやり遂げようとする根気強さも育てくれます。ご家庭でも防寒着のボタンやファスナーの練習をしていきましょう。



ハンバーグきのこソース・キャベツと卵のサラダ・みそ汁・白飯・果物です。

ハンバーグの生地に豆腐やすりおろした高野豆腐を入れるとふっくら柔らかく仕上がります。

	「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

11月の給食献立表

月	①クリームシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、南瓜、白菜、エリンギ、ブロッコリー、金時豆、豆乳、マカロニ、チーズ、クリームシチューのルー、チキンコンソメ、塩)	亥の子もち・ミルク (もち米、米、きび、里芋、きな粉)
	②れんこんサラダ(れんこん、人参、絹さや、トマト、ハム、ごま、マヨドレ、米酢、砂糖、塩) ③ゆで卵(卵) ④白飯	
	⑤ビーフシチュー(牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、セロリ、ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、にんにく、金時豆、ビーフシチューミックス、こめ油)	抹茶ケーキ・ミルク (米粉、抹茶、さつま芋、黒糖、豆乳)
火	⑥根菜サラダ(ごぼう、豆苗、人参、切干大根、鶏ささみ、トマト、ごま、マヨドレ、スキムミルク、塩、レモン果汁) ⑦ゆで卵 ⑧白飯	
	⑨五目つくね(鶏ひき肉、豆腐、長芋、青葱、生姜、玉ねぎ、卵、高野豆腐、砂糖、しょうゆ、片栗粉、かつおだし、塩、こめ油) ⑩人参ナムル(人参、竹輪、米酢、砂糖)	大学芋・果物・ミルク (さつま芋、ごま)
	⑪酢みそ和え(チンゲン菜、鶏ささみ、昆布、ごま、白みそ、砂糖、しょうゆ、米酢) ⑫みそ汁(ごぼう、かぶ、椎茸、キャベツ、かつお昆布だし、こうじみそ) ⑬白飯	マッシュポテトグラタン (含ひき肉、玉ねぎ、レンズ豆、じゃが芋、牛乳、チーズ)
水	⑭きのこご飯(米、きび、干椎茸、舞茸、人参、小松菜、しょうゆ、みりん、酒、かつおだし) ⑮焼魚(鮭) ⑯果物	
	⑰白和え(豆腐、ほうれん草、人参、ごま、練りごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ⑱清汁(麩、かまぼこ、三つ葉、かつお昆布だし、塩、酒、しょうゆ)	
	⑲ポークピカタ(豚肉、卵、粉チーズ、塩こうじ、みりん、おからパウダー、酒、マヨドレ、ケチャップ、ブロッコリー) ⑳白飯	りんごケーキ・ミルク (りんご、小麦粉、卵、おから)
木	㉑スープ(人参、えのきだけ、豆苗、コンソメ、塩、しょうゆ) ㉒卵の花サラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、胡瓜、人参、スキムミルク、マヨドレ、米酢)	
	㉓筑前煮(鶏肉、人参、大根、こんにやく、ごぼう、里芋、干椎茸、厚揚げ、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、こめ油、酒)	おしるこ (小豆、押し麦、白いんげん豆)
	㉔白菜の甘酢和え(白菜、わかめ、豆苗、ちりめんじゃこ、米酢、砂糖、しょうゆ) ㉕ゆで卵(卵) ㉖果物 ㉗白飯	
金	㉘大和煮(牛肉、こんにやく、ごぼう、里芋、人参、大根、厚揚げ、絹さや、生姜、みりん、酒、かつおだし、砂糖、しょうゆ、こめ油)	焼おにぎり (米、きび、ごま、ごま油)
	㉙磯香あえ(春菊、小松菜、しめじ、のり、しょうゆ、砂糖、昆布だし) ㉚ゆで卵(卵) ㉛果物 ㉜白飯	
	㉝ハンバーグきのこソース(含ひき肉、豆腐、高野豆腐、玉ねぎ、生姜、にんにく、卵、しめじ、えのきだけ、にんにく、トマト缶、砂糖、ケチャップ、ブイヨン、こめ油) ㉞白飯	スイートピラミッド・ミルク (さつま芋、レーズン、スキムミルク、クラッカー)
土	㉟キャベツと卵のサラダ(キャベツ、卵、マヨドレ、ケチャップ、砂糖、米酢、レモン果汁) ㊱みそ汁(もやし、ごぼう、玉ねぎ、小松菜、こうじみそ、かつお昆布だし)	
	㊲魚のコーンフレーク焼き(鮭、にんにく、コーンフレーク、パン粉、マヨドレ) ㊳ごま和え(ほうれん草、白菜、もやし、ごま、練りごま、砂糖、しょうゆ)	フルーツヨーグルト・人参ジャム添え (ヨーグルト、果物缶、人参)
	㊴清汁(舞茸、玉ねぎ、油揚げ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ㊵白飯 ㊶果物	
日	㊷天ぷら(さつま芋、竹輪、れんこん、ブロッコリー、生姜、小麦粉、上新粉、BP、みりん、しょうゆ、酒、かつお昆布だし、片栗粉、こめ油) ㊸白飯	フレンチトースト・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご)
	㊹人参と胡瓜の二色和え(人参、胡瓜、ごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし、米酢) ㊺のっぺい汁(豚肉、人参、かぶ、生姜、こんにやく、油揚げ、青葱、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	
	お弁当 / パン・ジュース / 親子丼・ごま酢和え・清汁	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	鶏ささみのブロッコリー和え(鶏ささみ、ブロッコリー、さつま芋) 南瓜の甘煮(人参、南瓜) 白粥	木	高野豆腐の含め煮(高野豆腐、胡瓜、さつま芋) ことこと煮(人参、りんご) 白粥
	麩と冬野菜の煮物(麩、白菜、ブロッコリー) 南瓜煮(人参、南瓜) 白粥		鶏ささみのおろし煮(鶏ささみ、小松菜、大根) パンブキンサラダ(人参、南瓜) 白粥
	白身魚のグリーンソース(白身魚、小松菜、じゃが芋) さつま芋の煮つけ(人参、さつま芋) 白粥		水炊き風(豆腐、キャベツ、小松菜) スティック野菜(人参、南瓜) 白粥
火	高野豆腐ののどろろ煮(高野豆腐、チンゲン菜、さつま芋) マッシュポテト(人参、じゃが芋) 白粥	金	白身魚の芋煮(白身魚、ほうれん草、じゃが芋) さっぱりサラダ(人参、りんご) 白粥
	麩のおろし和え(麩、白菜、大根) ほくほく煮(人参、じゃが芋) 白粥		
	白和え風(豆腐、胡瓜、ブロッコリー) スイートポテト(人参、さつま芋) 白粥		
水		土	お弁当 / パン粥(またはおじや)

☆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

★図での1人あたりの給与栄養量

区分	エネルギー										★エネルギー比率							
	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%
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	17.9%
乳児	給与量	448	20.1	12.2	64.5	59.2	5.3	331	897	2.4	1.5	169	0.27	0.5	27	0.3	2.2	24.5%
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	57.6%
幼児	給与量	525	23.3	14.6	74.9	68.4	6.5	302	1038	2.4	1.8	225	0.32	0.54	35	0.4	2.8	25.1%

★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
乳児	給与量(g)	74.5	18.9	7.4	15.9	0.8	35	39	13.1	4.6	0.5	8.6	19.2	11.9	24.4	1.3
幼児	目標量(g)	120	25	10	20	1	40	44	38	6	1	11	30	20	30	2
幼児	給与量(g)	94.2	25.9	8.5	20.6	1	43.7	49.1	21.6	5.7	0.6	9.7	24.3	20	24.9	1.7