



12月の給食だより

令和6年11月29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

朝晩の冷え込みがいつそう厳しくなり、冬を感じる季節になりました。早いもので、今年も残りわずかとなりました。色々な行事や日々の経験を通じて、すすくとお兄さん・お姉さんに成長してきた子ども達そんな頼もしい姿を見ると、嬉しく思います。

年末年始は子どもも大人も生活リズムの変化によって体調が崩れやすくなります。早寝早起きを心掛けしっかりと風邪予防をし、休養と栄養を摂って来年も元気な姿を見せて下さい。

今年も1年間ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作りたいと思います。

★1年を通して行った田んぼプロジェクト★

昨年の秋、稲刈りした稲穂を稲わらと粃に分け、粃はもみ殻を取り玄米になります（粃摺り）。玄米を精製すると白米になり私たちが普段食べているお米となります。また粃は収穫したままの種の状態です（種粃）。つまり粃摺りや精製せずに保管された粃を土に撒いて水をやれば芽が出て、新しい稲になります。

今年の6月、ゆき組が田んぼを作り、種粃から発芽した苗を田んぼに植えました。水やり、雑草を抜く

鳥が来ないように鳥対策、花が咲くなど色々なお世話や発見をしながら、稲穂が育ち、10月11日

今年も稲刈りをしました。収穫した稲穂から取った粃は玄米や白米として食べたり、種になりますが、

稲わらは……。お正月飾りの1つにしめ縄があります。園では稲わらでしめ縄を作り、正門やお部屋に飾り、1月15日どんど焼きします。しめ縄は灰となり、灰は野菜を育てるのに必要なたい肥となります。植物や動物には命があります。その命が次の命を育てます。つまり命は循環するものです。命を大切にすることは私たちの周りにいる家族や友だちを大切にすることに繋がります。



今月の誕生会メニュー

れんこんバーグ・ポテトサラダ・春雨スープ・パン・果物・サンタケーキです。

旬のれんこんをハンバーグの中に入れ、シャキシャキとした食感を味わって下さい。

	<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>

* * * * *

 * * * * *

月	◎他人丼(米、きび、緑豆、牛肉、人参、玉ねぎ、卵、椎茸、青葱、生姜、長芋、油揚げ、のり、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし) ◎果物	さつま芋ドーナツ・ミルク (さつま芋、豆乳、白玉粉、豆腐、上新粉、ごま)	
	◎白菜の甘酢和え(白菜、人参、わかめ、ちりめんじゃこ、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎清汁(麩、かまぼこ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)		
	◎パンキンシチュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、かぶ、南瓜、エリンギ、金時豆、マカロニ、ブロッコリー、豆乳、チーズ、コンソメ、シチュールー)	チキンナゲット・ミルク (鶏ひき肉、豆腐)	
火	◎キャベツと卵のサラダ(キャベツ、胡瓜、卵、マヨレ、ケチャップ、米酢、砂糖) ◎三箇牧トマト ◎果物 ◎白飯		
	◎れんこんバーグ(合ひき肉、豆腐、れんこん、玉ねぎ、高野豆腐、生姜、卵、にんにく、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、塩、こめ油) ◎白飯	甘酒蒸しパン・ミルク (米粉、卵、甘酒)	
	◎ポテトサラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、ブロッコリー、マヨレ、米酢、スキムミルク、ヨーグルト) ◎春雨スープ(春雨、豆腐、人参、コーン缶、ハム、コンソメ、塩、しょうゆ)		
水	◎鮭の生姜焼(鮭、生姜、酒、しょうゆ、みりん) ◎たたきごぼう(ごぼう、ごま、米酢、砂糖、塩) ◎白飯	パンディング・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご)	
	◎千草煮(ほうれん草、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、白菜、人参、さつま芋、青葱、かつおだし、こうじみそ)		
	◎おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、ウイナー、パイコン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし)	芋餅ぜんざい (さつま芋、米、きび、もち米、小豆)	
木	◎ごま酢和え(もやし、水菜、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物 ◎白飯		
	◎おでん(大根、こんにゃく、焼き豆腐、じゃが芋、竹輪、卵、パイコン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし)	ポテトグラタン・ミルク (じゃが芋、豚ひき肉、ブロッコリー、レンズ豆、牛乳)	
	◎ごま酢和え(れんこん、豆腐、人参、わかめ、レモン、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ◎果物 ◎白飯		
金	◎千草焼き(卵、鶏ひき肉、おから、切干大根、干椎茸、長葱、生姜、スキムミルク、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、砂糖、こめ油) ◎梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん)	レモンクッキー・ミルク (レモン、小麦粉、オートミール)	
	◎煮ひたし(ほうれん草、春菊、しめじ、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(豆腐、わかめ、玉ねぎ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯		
	◎鶏肉のマーメレード焼き(鶏肉、にんにく、生姜、マーメレード、塩こうじ、しょうゆ) ◎ごま和え(ほうれん草、キャベツ、ごま、砂糖、しょうゆ)	五平餅・ミルク (米、もち米、きび、緑豆、生姜、青のり、ごま、みそ)	
土	◎人参甘煮(人参、砂糖、みりん、しょうゆ) ◎みそ汁(里芋、人参、椎茸、厚揚げ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯		
	◎鯖のゆうあん焼(鯖、ゆず、しょうゆ、砂糖、みりん、酒) ◎酢みそ和え(チンゲン菜、鶏ささみ、ごま、白みそ、練りごま、砂糖、しょうゆ)	カレーおこわ (米、きび、もち米、牛肉、人参、小松菜、干椎茸)	
	◎含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ) ◎豚汁(豚肉、里芋、油揚げ、ごぼう、舞茸、白葱、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯		
土	◎豚カツの卵とじ煮(豚肉、卵、玉ねぎ、人参、長芋、青ねぎ、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、小麦粉、パン粉、こめ油) ◎果物 ◎白飯	オートミールクッキー・ミルク (オートミール、上新粉、ごま、はちみつ)	
	◎みそ汁(えのきだけ、人参、豆腐、小松菜、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎かぶの昆布和え(かぶ、大根、昆布、ゆず、米酢、砂糖、塩)		
土	お弁当 / パン・ジュース・ゼリー / きつねうどん、炊き込みご飯		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	ふわふわ煮(麩、白菜、さつま芋) ふかし芋(人参、じゃが芋) 白粥	木	高野豆腐のグリーンソース(高野豆腐、ほうれん草、さつま芋) コトコト煮(人参、じゃが芋) 白粥
	冬野菜のやわらか煮(麩、キャベツ、ブロッコリー) 温野菜(人参、じゃが芋) 白粥		水炊き風(鶏ささみ、キャベツ、ほうれん草) さつま芋の煮物(人参、さつま芋) 白粥
火	湯豆腐(豆腐、ブロッコリー、じゃが芋) 人参のおろし煮(人参、りんご) 白粥	金	白身魚のやわらか煮(白身魚、チンゲン菜、じゃが芋) ほくほく煮(人参、南瓜) 白粥
	白身魚のグリーンソース(白身魚、ほうれん草、白菜) 南瓜の甘煮(人参、南瓜) 白粥		ふわたろ煮(豆腐、大根、小松菜) 紅白煮(人参、じゃが芋) 白粥
水	ささみ和え(鶏ささみ、大根、小松菜) 南瓜の煮つけ(人参、南瓜) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のおろし煮(高野豆腐、大根、じゃが芋) ころころ煮(人参、りんご) 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 (mg)	食塩相当量 (g)	☆エネルギー比率								
											ビ	タ	ミ	ン	n3	n6	目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%
乳児	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	18.6%	24.0%	57.4%
給与量	445	20.8	11.9	63.9	58.8	5.1	345	863	2.4	0	137	0.26	0.54	25	0.3	1.9			
幼児	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%	24.8%	57.1%
給与量	527	23.9	14.5	75.2	69.1	6.1	300	964	2.3	2.2	180	0.31	0.55	32	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	植物油類	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
給与量(g)	73.3	22.4	7.7	12.7	0.6	25.1	36.7	15.9	4.4	1	8.3	21	14.5	25.7	0.9	1.3	
幼児	目標量(g)	120	25	10	20	1	40	44	38	6	11	30	20	30	2	2	
給与量(g)	95.4	28	9.1	16.5	0.8	31.5	45.9	26.2	5.5	1.3	10.9	27.3	19.2	25.3	1.2	2	