



令和7年1月31日
 社会福祉法人たつみ会
 認定こども園
 柱本保育園
 こども未来学者

旧暦上の12月8日と2月8日は「事八日」と呼ばれています。「事」とは仕事のこと。昔の日本は畑も多く、ほとんどの人の仕事は農作業でした。農作業の神業が終わる頃の12月8日を「お事納め」、農作業の準備が始まる頃の2月8日を「お事始め」とされています。この節目の日に五穀豊穡や無病息災を願って食べられていたのが「お事汁」別名「六質汁」と呼ばれ、大根・人参・ごぼう・里芋・こんにゃく・小豆の6種類の具材が入ったみそ汁です。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体の芯から温まる具たくさんみそ汁は寒い季節にぴったりです。

★マナーを守ることは命を守ります★

食品による窒息で幼い子どもの命が失われる事例が度々発生しています。園での給食では園の指針に従い福豆やミニトマト、白玉団子の提供を控え、日々の給食についても見直し、より一層子ども達の安全・安心について考える機会にしたいと思います。ミニトマトやぶどう、りんごを食べていけないわけではありません。年齢に合わせて切り方や大きさをかえるなど、咀嚼の練習はとても大切です。ご家庭でも安全な食べ方の練習や食べ方のマナーを教えてください。

窒息事故の原因は食べ物の形状だけでなく、子どもの行動が原因になることもあります。

- ① 食べるときは座って正しい姿勢で食べるようにする
- ② ひとくちに詰め込まず、よく噛んで食べるよう「もぐもぐ」や「かみかみ」など声掛けをして、ゆっくりと子どものペースに合わせて食べるようにする
- ③ 泣いたり笑ったり、喋っているときは食べることをやめるようにして、眠たいときや嫌がっているときは無理に食べさせないようにする
- ④ 食事前や食事中にこまめに水分補給をして、食べ終われば口の中が空になっているか確認する。

子どもが落ち着いた環境の中でよい食体験ができるように周囲の大人がしっかりと見守っていきましょう。



太巻き、粕汁、いわし又は鯖、果物（みかん）

節分にいわしを食べる風習はいわしを焼く時の煙と臭いで邪気を追い払うという魔除け・厄除けの意味だけでなく、いわしを食べて体の中から邪気を追い払うという理由もあるそうです。

	<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>



2月の給食献立表

月	◎玉子丼(玉ねぎ、卵、椎茸、人参、青葱、生姜、長いも、米、きび、緑豆、かつお昆布だし、砂糖、みりん、しょうゆ、のり) ◎果物 ◎ごま酢和え(もやし、豆苗、人参、ちりめんじゃこ、昆布、ごま、かつおだし、米酢、砂糖、しょうゆ) ◎常夜鍋風(ほうれん草、豚肉、油揚げ、人参、白葱、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	肉まん・ミルク (小麦粉、牛乳、豚ひき肉、玉ねぎ、干椎茸、高野豆腐)
	◎パンキンシュー(ソーセージ、玉ねぎ、人参、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) ◎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、レモン果汁、砂糖) ◎三管牧トマト ◎果物 ◎白飯	みかんケーキ・ミルク (小麦粉、おから、卵、ヨーグルト、みかん缶、マーメレード)
火	◎肉巻き(牛肉、ごぼう、人参、高野豆腐、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎磯香和え(小松菜、菜の花、えのきだけ、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、昆布だし) ◎みそ汁(キャベツ、人参、じゃが芋、青葱、こうじみそ、かつお昆布だし) ◎白飯 ◎果物	和風ごまケーキ・ミルク (上新粉・卵・豆乳・おからパウダー・ごま)
	◎鯖のゆであん(鯖、ゆず、砂糖、しょうゆ、みりん、酒) ◎厚揚げの含め煮(厚揚げ、小松菜、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎果物 ◎白飯 ◎粕汁(豚肉、ごぼう、竹輪、舞茸、人参、青葱、白葱、かつお昆布だし、こうじみそ、酒粕) ◎人参ナムル(人参、米酢、砂糖)	たこ焼き風ポテト・ミルク (じゃが芋、キャベツ、青葱、片栗粉、青のり)
水	◎治部煮(鶏肉、かぶ、れんこん、人参、里芋、しめじ、車麩、生姜、青葱、砂糖、かつお昆布だし、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉) ◎白菜の甘酢和え(白菜、ハム、豆苗、わかめ、レモン、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	じゃが揚げもち (じゃが芋、上新粉、青のり)
	◎土手煮(牛肉、大根、人参、こんにやく、生姜、里芋、絹さや、焼き豆腐、かつお昆布だし、酒、こうじみそ、みりん、酒、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎三色和え(ほうれん草、人参、大豆もやし、ごま、米酢、しょうゆ、砂糖) ◎白飯 ◎ゆで卵 ◎果物	雑穀おはぎ・ミルク (米、もち米、黒米、小豆、砂糖、塩)
木	◎焼魚(鮭) ◎豚肉と昆布の炒めもの(豚肉、糸昆布、生姜、人参、油揚げ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ) ◎おなかか和え(チンゲン菜、かつお節、しょうゆ、砂糖) ◎お事汁(大根、里芋、人参、こんにやく、ごぼう、青葱、小豆、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎白飯	ツナコンマフィン・ミルク (小麦粉、卵、牛乳、玉ねぎ、ブロッコリー、ツナ、コン)
	◎鶏肉のきび焼き(鶏肉、生姜、ヨーグルト、塩こうじ、ごま、しょうゆ、砂糖、みりん) ◎南瓜煮(南瓜、砂糖、みりん、しょうゆ) ◎果物 ◎白飯 ◎かぶの昆布和え(かぶ、大根、昆布、塩、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし、ゆず) ◎みそ汁(小松菜、なめこ、人参、さつまいも、かつお昆布だし、こうじみそ)	ブラウニー・ミルク又はカルピス (小麦粉、クルミ、卵、板チョコ、生クリーム)
金	◎煮込みハンバーグ(合ひき肉、豆腐、玉ねぎ、生姜、卵、高野豆腐、南瓜、人参、セロリ、エリンギ、大根、ブロッコリー、にんにく、生姜、ピーマン、シチュールー、ブイヨン、こめ油) ◎カリフラワーサラダ(カリフラワー、じゃが芋、水菜、ごま、マヨレ、しょうゆ、米酢、砂糖) ◎白飯	いとごぜんざい (小豆、南瓜、上新粉)
	◎煮込みハンバーグ(合ひき肉、豆腐、玉ねぎ、生姜、卵、高野豆腐、南瓜、人参、セロリ、エリンギ、大根、ブロッコリー、にんにく、生姜、ピーマン、シチュールー、ブイヨン、こめ油) ◎カリフラワーサラダ(カリフラワー、じゃが芋、水菜、ごま、マヨレ、しょうゆ、米酢、砂糖) ◎白飯	いとごぜんざい (小豆、南瓜、上新粉)
土	チャーハン・春雨スープ・果物 / カレーうどん・いこみおにぎり・果物 / パン・ジュース・みかん	菓子

～乳児予定献立表(月齢により異なります)～

月	麩の青菜和え(麩、ほうれん草、じゃが芋) スティック野菜(人参、さつまいも) 軟飯	木	白身魚のおろし煮(白身魚、大根、チンゲン菜) 温野菜(人参、ブロッコリー) 軟飯
	トマト煮込み(鶏ささみ、キャベツ、トマト) 人参の煮物(人参、南瓜) 軟飯		麩のポテト和え(麩、じゃが芋、小松菜) 南瓜煮(人参、南瓜) 軟飯
火	水炊き風(鶏ささみ、キャベツ、小松菜) スイートパンプキン(人参、南瓜) 軟飯	金	高野豆腐のパンキンソース(高野豆腐、南瓜、ブロッコリー) じゃが芋の煮つけ(人参、じゃが芋) 軟飯
	白身魚のグリーンソース(白身魚、キャベツ、小松菜) さつまいもの甘煮(人参、さつまいも) 軟飯		高野豆腐のパンキンソース(高野豆腐、南瓜、ブロッコリー) じゃが芋の煮つけ(人参、じゃが芋) 軟飯
水	豆腐のどろろ煮(豆腐、さつまいも、白菜) ポテトサラダ風(人参、じゃが芋) 軟飯	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のふわふわ煮(高野豆腐、大根、ほうれん草) ふかし芋(人参、じゃが芋) 軟飯		

☆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	★エネルギー比率															目標	たんぱく質 10~20%	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	乳児	18.5%	23.4%	58.1%
乳児 給与量	458	21.1	11.9	66.5	63.3	5.7	338	941	2.4	1.6	183	0.28	0.54	30	0.4	1.9				
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	18.7%	22.6%	58.7%
幼児 給与量	512	23.9	12.9	75.2	68.3	6.9	301	1043	2.4	1.9	233	0.32	0.55	38	0.5	2.4				

★食品群別給与量

食品群	★食品群別給与量																
	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)	73.6	21.8	9.6	13.2	0.7	34.1	36.1	16.3	4.6	0.5	9.4	20.6	10.9	24.8	1.6	1.3	
幼児 目標量(g)	120	25	10	20	1	40	44	38	6	1	11	30	20	30	2	2	
幼児 給与量(g)	95.7	27.1	9.9	16.9	0.7	42.6	45.5	25.8	5.7	0.7	12.1	26	16.9	23.2	2	0.5	