



# 1月の給食だよ

令和7年1月8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

## あけまして おめでとうございます

年末年始をどのようにお過ごしでしたか？子どもたちはご家庭や園で、たくさんの味覚に触れ日々成長してきました。1つお兄さん・お姉さんになる準備中の子どもたちが食べたいもの・好きなものが増えるきっかけになるよう和食を中心とした手作り献立を考えています。  
 本年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点の美味しい食事作りに励み、多くの食体験を通じて、子どもたちが「食」に関心を持つことを目標にしていきます。  
 本年もどうぞ宜しくお願い致します。

## ★湯気の立つ食卓～おいしさは香り～★

食中毒防止のために食中毒の原因となる細菌が増えやすい温度帯となる時間を短くすることが重要です。園ではサラダや和え物など副食は一旦冷まして、主食は保温して温かいまま提供しています。ご飯や汁物、煮物は鍋に入れ、ふたで香りを閉じ込め、香りを凝縮します。配膳時に蓋を開けると、湯気と同時に香りがふあ～と漂います。湯気は見ているだけであったか気分になれ、食欲をそそります。また湯気は身体だけでなく心もほっこりと温めてくれる不思議な力を持っています。炊き立てのご飯の香り、だしやみその香りを楽しんでもらえるように毎日手作りで作りたてのものを提供しています。幼児期の終わりまでに育ててほしい10の姿の1つが「豊かな感性と表現」です。子どもたちが経験から感じたこと豊かに表現するために、家族や友達と一緒に食事を摂り、視覚・味覚・触覚・聴覚・嗅覚（五感）を使って味を表現してみましよう。



## 今月の誕生会メニュー

鮭のコーンマヨ焼き・きんぴらごぼう・さつま芋チップ・みそ汁・白飯・果物  
 鮭のコーンマヨ焼きは卵不使用のマヨドレ、スキムミルクを使用し栄養価を高めています。

	<b>「ちからくん」</b>	魚・肉・卵・大豆・牛乳・乳製品・小魚
	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	
	<b>「まもるちゃん」</b>	緑黄色野菜・その他の野菜・果物・きのこ
	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！	
	<b>「えねるちゃん」</b>	米・パン・めん・いも・油脂
	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！	



# 1月の給食献立表

月	◎カレーライス(牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、キャベツ、エリンギ、セロリ、生姜、にんにく、大豆、米、きび、黒米、カレールウ、カレー粉、ウスターソース、ブイヨン、こめ油)	れんこんケーキ・ミルク (れんこん、小麦粉、卵、バター)
	◎ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー、じゃが芋、卵、ごま、かつお節、砂糖、しょうゆ、マヨレ) ◎果物	
	◎ポルシチ(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、白いんげん豆、押し麦、トマト缶、ブイヨン、ケチャップ、ウスターソース、トマトジュース、こめ油)	スノーボール・ミルク (上新粉、きな粉、バター)
火	◎れんこんサラダ(れんこん、豆苗、人参、ハム、ごま、マヨレ、しょうゆ、砂糖、米酢) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	
	◎西京焼き(鯖、白みそ、酒粕、練りみそ、ごま、砂糖、酒、みりん) ◎干草煮(小松菜、油揚げ、砂糖、しょうゆ)	アメリカンドッグ・ミルク (ソーセージ、上新粉、卵、牛乳)
	◎梅和え(長芋、梅干、砂糖、みりん) ◎芋煮(牛肉、人参、里芋、青葱、椎茸、かぶ、生姜、白葱、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	
水	◎鶏肉のあんかけ(鶏肉、塩こうじ、生姜、玉ねぎ、エリンギ、舞茸、えのきだけ、木くらげ、塩、かつおだし、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉)	ハムとチーズのフレンチトースト・ミルク (食パン、ハム、チーズ、牛乳、卵)
	◎和風サラダ(白菜、春菊、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨレ) ◎みそ汁(里芋、人参、大根、白葱、油揚げ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	
	◎おでん(大根、こんにやく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、卵、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物	ぜんざい (小豆、南瓜、上新粉)
木	◎白菜の甘酢和え(白菜、人参、豆苗、ちりめんじゃこ、わかめ、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎白飯	ぜんざい (小豆、さつま芋、上新粉)
	◎西京煮(豚肉、生姜、高野豆腐、じゃが芋、人参、竹輪、しめじ、こんにやく、れんこん、白みそ、砂糖、しょうゆ、かつお昆布だし、こめ油)	
	◎磯香和え(小松菜、鶏ささみ、のり、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、昆布だし) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	
金	◎ポークチャップ(豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、塩こうじ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ) ◎果物 ◎白飯	中華おこわ (米、もち米、きび、小松菜、牛肉、人参、干椎茸)
	◎白和え(豆腐、ほうれん草、木くらげ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、練りごま) ◎和風シチュー(さつま芋、人参、ベーコン、しめじ、豆乳、みそ、シチューミックス、コンソメ)	
	◎三色丼(鶏ひき肉、高野豆腐、生姜、卵、ほうれん草、ごま、米、きび、緑豆、砂糖、しょうゆ、こめ油)	黒豆ケーキ・ミルク (小麦粉、黒豆、卵、豆乳、おから、きな粉、黒糖)
土	◎みそ汁(南瓜、舞茸、キャベツ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物	
	◎鶏肉のゆずソース(鶏肉、にんにく、生姜、ゆず、ブロッコリー、塩こうじ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎果物 ◎白飯	パイナップルケーキ・ミルク (小麦粉、バター、卵、パイン缶)
	◎高野豆腐の卵とじ煮(高野豆腐、じゃが芋、長芋、卵、かつおだし、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎みそ汁(なめこ、小松菜、ごぼう、かつお昆布だし、こうじみそ)	カレードリア・ミルク (米、押し麦、玉ねぎ、豚ひき肉、チーズ)
土	お弁当 / にゅうめん、炊き込みご飯 / ピラフ、ミネストローネ	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	くたくた煮(麩、キャベツ、ブロッコリー) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 軟飯	木	水炊き風(白身魚、白菜、チンゲン菜) 人参煮(人参、じゃが芋) 軟飯
	ふわとろ煮(麩、キャベツ、ブロッコリー) スティック野菜(人参、南瓜) 軟飯		豆腐のキャロットソース(豆腐、ほうれん草、人参) きんとん(りんご、さつま芋) 軟飯
火	鶏ささみのみぞれ和え(鶏ささみ、大根、小松菜) ころころ煮(人参、南瓜) 軟飯	金	高野豆腐のやわらか煮(高野豆腐、小松菜、さつま芋) 南瓜の甘煮(人参、南瓜) 軟飯
	白身魚のとろとろ煮(白身魚、小松菜、さつま芋) じゃが芋の煮物(人参、じゃが芋) 軟飯		鶏ささみの青菜和え(鶏ささみ、小松菜、大根) 紅白煮(人参、じゃが芋) 軟飯
水	豆腐の野菜あんかけ(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) スイートポテト風(人参、さつま芋) 軟飯	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のポテト和え(高野豆腐、白菜、じゃが芋) 温野菜サラダ(人参、南瓜) 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	脂質	炭水化物	
	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)
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	18.0%	25.1%	56.9%
乳児 給与量	487	22	13.6	69.2	63.2	6	348	942	2.4	1.6	147	0.29	0.54	26	0.3	2.1			
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	18.3%	25.4%	56.3%
幼児 給与量	554	25.3	15.6	78.0	70.7	7.3	313	1039	2.5	1.9	192	0.33	0.55	33	0.4	2.7			

### ★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)	83.2	26.2	9.2	11.7	1.3	24.5	35.2	14.3	5.6	0.3	8.4	23.1	12.3	23.7	0.7	2.7
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)	107.4	27.4	9.5	15.4	1.4	30.7	44.7	26.8	7.1	0.4	11	29.4	18.6	22.3	0.9	2.8