



令和7年4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

5月の給食だより

風薫る5月、園の鯉のぼりは気持ちよさそうに青空で泳いでいます。入園・進級してから1か月新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか？園庭を元気にかけ回る子どもたちの姿に職員も自然と笑みがこぼれます。今月の献立は、子どもの食べやすいものを中心に旬の食材（えんどう豆・アスパラガス・スナップえんどうなど）を使用します。シャキシャキとよく噛んで春を感じてもらえたら嬉しく思います。

★記憶に残る『食』の体験～端午の節句・ちまき～★

人生において忘れられない経験をいくつできるかで豊かさが決まる。とくに「食」についての経験は一生記憶に残ると言われ、園では伝統食や行事食を大切にしています。こどもの日の行事食、ちまきには悪いものを追い払って、元気にしてくれる力があると言われていました。昔、悪いものを追い払うと信じていた「ちがや」という葉っぱでお米やもち米を巻いていたので、名前が「ちがやまき→ちまき」になりました。現在はちがやの葉でなく、笹の葉が使われ、ちまきをしばっているひもは畳表にも使われる「い草」を使っています。行事食の由来については、込められた意味を知っておけば子どもたちに伝えられ、文化を伝えていくことにもつながります。こどもの日の集いで由来を知り、給食ではちまきの食べ方、食べられない笹の葉やい草をどうしたら大量のごみにならないのか考え、コンパクトになる片付け方を伝えます。



5月誕生会メニュー

こいのぼりライス・吹き流しスープ・ポテトサラダ・果物・ちまき
 春野菜のえんどう豆、絹さや、新じゃが芋、新玉ねぎを使った献立です

	<p style="text-align: center;">「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 style="text-align: center;">「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 style="text-align: center;">「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>

5月の給食献立表

月	◎ピラフ(ウインナー、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、卵、米、きび、米油、コンソメ、パイヨン、しゅうゆ、砂糖、塩) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、果物缶) ◎春雨スープ(春雨、人参、絹さや、ハム、鶏ガラだし、塩、しょうゆ)	南瓜揚げもち・ミルク (南瓜、さつま芋、上新粉、青のり)
	◎ハンライライス(米、きび、牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、エリンギ、生姜、にんにく、キャベツ、金時豆、ケチャップ、トマト缶、ウスターソース、砂糖、パイヨン、ハヤシルー、こめ油) ◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト、黄桃缶、みかん缶、パイ缶、砂糖) ◎ゆで卵(卵)	豆乳くずもち・ミルク (豆乳、わらび餅粉、片栗粉、きな粉)
火	◎タンダーポーク(豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、塩こうじ、ヨーグルト、カレー粉、レモン果汁、砂糖、塩) ◎果物 ◎白飯 ◎れんこんサラダ(れんこん、アスパラガス、人参、鶏ささみ、ごま、マヨレ、砂糖、しょうゆ、米酢、スキムミルク) ◎卵スープ(豆腐、エリンギ、卵、ほうれん草、コンソメ、塩、しょうゆ)	スコーン・ミルク (小麦粉、バター、おから、いちごジャム)
	◎焼魚(鮭、塩) ◎さつま汁(鶏肉、大根、人参、ごぼう、しめじ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎果物 ◎油揚げの田舎煮(油揚げ、じゃが芋、人参、昆布、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎ごま酢和え(さやいんげん、もやし、鶏ささみ、ごま砂糖、しょうゆ、米酢) ◎白飯	おかかおにぎり (米、きび、小松菜、ちりめんじゃこ、かつお節、ごま)
水	◎西京焼き(鶏、白みそ、練りごま、砂糖、しょうゆ) ◎おかか和え(チンゲン菜、かつお節、しょうゆ、砂糖) ◎豆ご飯(米、えんどう豆) ◎高野豆腐の卵とじ煮(高野豆腐、卵、長芋、じゃが芋、砂糖、みりん、しょうゆ) ◎清汁(かまぼこ、えのきだけ、わかめ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	けんさ焼き・ミルク (米、もち米、きび、緑豆、生姜、小松菜、ごま、青のり)
	◎春野菜の炒めもの(豚肉、椎茸、アスパラガス、人参、豆もやし、れんこん、玉ねぎ、にんにく、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、鶏ガラだし、こめ油) ◎白飯 ◎ふくさ蒸し(卵、豚ひき肉、生姜、ほうれん草、豆乳、おから、砂糖、しょうゆ、塩、かつお昆布だし、片栗粉) ◎清汁(わかめ、はんぺん、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	GPケーキ・ミルク (えんどう豆、小麦粉、おからパウダー、卵、豆乳)
木	◎肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉葱、人参、しめじ、こんにゃく、スナックえんどう、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、こめ油) ◎ごま酢和え(もやし、ごぼう、油揚げ、豆腐、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	どら焼き・ミルク (上新粉、小豆、さつま芋、豆乳)
	◎鶏肉のオープン焼き(鶏肉、にんにく、生姜、塩こうじ) ◎南瓜チップ(南瓜、塩、こめ油) ◎村雲汁(ニラ、卵、玉ねぎ、えのきだけ、しょうゆ、塩、かつお昆布だし) ◎マカロニサラダ(マカロニ、絹さや、人参、ハム、スキムミルク、米油、米酢、砂糖、塩、レモン果汁) ◎白飯 ◎果物	焼ビーフ・ミルク (ビーフ、人参、チンゲン菜、豚肉、木くらげ、玉葱)
金	◎油淋鶏(鶏肉、にんにく、生姜、白葱、青葱、塩こうじ、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、米酢、こめ油) ◎じゃが芋のオープン焼き(じゃが芋、塩、こめ油) ◎白飯 ◎白和え(豆腐、春菊、木くらげ、こんにゃく、ごま、練りごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(南瓜、椎茸、もやし、青ねぎ、人参、かつお昆布だし、こうじみそ)	ココアロール・ミルク (豆腐、小麦粉、上新粉、ココア)
	◎コロッケ(牛ひき肉、おから、じゃが芋、玉ねぎ、えんどう豆、砂糖、塩、ビーフコンソメ、ケチャップ、鶏ガラだし、小麦粉、パン粉、米油) ◎果物 ◎白飯 ◎キャベツと人参のナムル(キャベツ、人参、豆苗、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油) ◎みそ汁(厚揚げ、玉ねぎ、人参、舞茸、小松菜、こうじみそ、かつお昆布だし)	ヨーグルト蒸しパン・ミルク (上新粉、ヨーグルト、卵)
土	お弁当 / 三色丼・みそ汁・果物 / ナポリタン・コンスープ / パン・ジュース・ゼリー	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	高野豆腐のふわとろ煮(高野豆腐、小松菜、じゃが芋) 南瓜煮(人参、南瓜) 白粥	木	肉じゃがが風(鶏ささみ、じゃが芋、人参) ほくほく煮(さつま芋、南瓜) 白粥
	高野豆腐の煮物(高野豆腐、南瓜、キャベツ) スイートポテト(人参、さつま芋) 白粥		ささ身のやわらか煮(鶏ささみ、チンゲン菜、じゃが芋) さつま芋の煮物(人参、さつま芋) 白粥
火	豆腐のどろどろ煮(豆腐、ほうれん草、さつま芋) じゃが芋の煮物(人参、じゃが芋) 白粥	金	麩のパンブキンソース(麩、ほうれん草、南瓜) ポテトサラダ風(人参、じゃが芋) 白粥
	白身魚のみぞれあえ(白身魚、大根、小松菜) ポテコロ煮(人参、じゃが芋) 白粥		湯豆腐(豆腐、キャベツ、小松菜) 含め煮(人参、じゃが芋) 白粥
水	白身魚のたくたく煮(白身魚、チンゲン菜、南瓜) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	麩のグリーンソース(麩、ほうれん草、さつま芋) パンブキンサラダ(人参、南瓜) 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	★エネルギー比率														目標	たんぱく質 13~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~65%		
	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	461	18.4	12.8	68	64.8	3.2	211	450	2	1.4未滿	186	0.2	0.27	18	0.3	2	乳児	18.4%	22.7%	58.9%
乳児 給与量	452	20.7	11.4	66.6	61.1	5.5	326	860	2.1	1.5	133	0.28	0.52	21	0.2	1.9				
幼児 目標量	574	22.9	15.9	84.7	81.1	3.6以上	259	674	2.3	1.6未滿	225	0.22	0.36	18	0.5	2.7	幼児	18.0%	23.7%	58.3%
幼児 給与量	522	23.4	13.7	76.1	70	6.1	282	935	2	1.7	173	0.32	0.53	25	0.3	2.6				

★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)	85	20	8	12	1	35	32	19	5	1	8	25	20	35	2	1	
	給与量(g)	77.1	19.1	7.3	11.5	0.6	24.1	29.4	13.5	4.7	0.8	5.8	25.5	11	28.1	2	1.5	
幼児	目標量(g)	125	25	10	20	1	35	45	30	6	1	10	32	22	30	2	2	
	給与量(g)	100.2	23.7	8.2	14.9	0.8	30.1	36.8	16.1	5.9	0.9	8	31.9	16.7	27.3	2.9	2	