



令和7年6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

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの季節。夏の暑さを吹き飛ばすほどの元気な子ども達ですが、暑さにより体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることがあります。そこで、暑いときでも食べやすい食事・おやつ作りを心がけるとともに、水分補給に十分注意していきます。夏に旬をむかえる野菜や果物には体の余分な熱を取り除く効果があります。元気に夏を乗り切るために色々な食品を上手に取り入れ、朝・昼・夜、食事を摂り、よく遊び、よく寝て、夏バテ知らずの身体を作りましょう。

★食中毒に気をつけましょう★

食中毒は汚染された食品や水、食器、手や便に付着した細菌やウイルスが体内に侵入することで発生します。乳幼児は重症化するため、家庭での衛生管理に努めましょう！

子どもたちが毎日使用する水筒やコップ、遊び着、ひも付きタオルは汚れていませんか？洗剤を使わず「水でジャバジャバ洗う」だけではきちんと洗えていません。洗剤をつけて洗うこと、乾燥させることが大切です。乾燥が不十分だと、水から雑菌が繁殖します。カビがついたら酸素系漂白剤で漬けおきするか、買い替えをおススメします。毎日使うものだからこそ、きっちりとお手入れして安心安全に使いましょう。爪は伸びていませんか？爪が伸びていると爪と指の間にバイ菌が繁殖しやすくなります。又、手や指にケガや傷があると食べる前のアルコール消毒を痛がります。園での食育活動では爪が伸びていたり、ケガがある園児は見学しています。爪を短く切る、皮膚の保湿ケアを習慣化してください。



ちらし寿司・天の川にゆうめん・果物

そうめんの原型であり「素餅」（さくべい）を七夕に食べると無病息災で過ごせると奈良から平安時代に伝わり、そこからそうめんを食べるようになりました。

	「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



月	◎焼肉丼(米・きび・緑豆・牛肉・青葱・玉ねぎ・パプリカ・ピーマン・生姜・にんにく・椎茸・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉・こめ油)	わらびもち・ミルク (わらびもち粉・きな粉)
	◎スープ(ほうれん草・トマト・卵・高野豆腐・鶏ガラだし・しょうゆ・塩・酒) ◎キャベツのナムル(キャベツ・人参・豆苗・ちりめんじゃこ・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ・ごま・ごま油)	
	◎夏野菜カレー(牛肉・人参・玉ねぎ・オクラ・じゃが芋・茄子・セロリ・エリンギ・生姜・にんにく・大豆・米・きび・黒米・緑豆・カレールー・ブイヨン・ウスターソース・カレー粉・ケチャップ・こめ油)	冷やしぜんざい (小豆・白いんげん豆・押し麦)
	◎フルーツヨーグルト(ヨーグルト・果物缶) ◎ゆで卵	
火	◎白身魚の香味焼き(鯖・生姜・白葱・青葱・ごま・こうじみそ・酒・みりん・砂糖) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ・胡瓜・梅干し・砂糖・みりん)	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・果物缶)
	◎五目大豆(豚肉・大豆・人参・昆布・こんにやく・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(豆腐・三つ葉・えのきだけ・わかめ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎白飯	
	◎ポークピカタ(豚肉・粉チーズ・卵・おからパウダー・マヨレ・ケチャップ・アスパラガス) ◎スープ(冬瓜・人参・ほうれん草・エリンギ・コンソメ・しょうゆ・塩)	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)
	◎コールスローサラダ(キャベツ・人参・レーズン・鶏ささみ・ヨーグルト・マヨレ・米酢・砂糖・塩) ◎白飯	
水	◎吉野煮(鶏肉・人参・冬瓜・しめじ・ごぼう・れんこん・車麩・こんにやく・竹輪・生姜・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉・こめ油)	黒糖まんじゅう・ミルク (黒糖・上新粉・小麦粉・卵・さつま芋)
	◎ゆかり和え(もやし・水菜・人参・油揚げ・ゆかり・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	
	◎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) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・竹輪・ごま・練りごま・白みそ・米酢・砂糖・しょうゆ)	クラッシュゼリー・ミルク (アガー・果物缶)
	◎焼き魚(鯖・塩) ◎みそ汁(さつま芋・もやし・人参・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	
木	◎ちらし寿司(高野豆腐・干椎茸・れんこん・人参・さやいんげん・ちりめんじゃこ・卵・のり・米・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油)	どうもろこしケーキ・ミルク (クリーム・コン・小麦粉・卵)
	◎清汁(オクラ・そうめん・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	
	◎洋風ちらし寿司(米・さやいんげん・干椎茸・魚肉ソーセージ・チーズ・人参・卵・のり・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油)	ミートスパゲッティ・ミルク (スパゲッティ・豚ひき肉・玉葱・人参・生姜・にんにく・レンズ豆・粉チーズ・トマト缶)
	◎清汁(小松菜・かまぼこ・豆腐・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	
金	◎豚カツマトソース(豚肉・にんにく・生姜・モロッコ豆・玉ねぎ・茄子・トマト缶・ケチャップ・砂糖・パン粉・小麦粉・こめ油) ◎白飯	白桃ミルクゼリー・ミルク (白桃缶・牛乳・寒天・アガー)
	◎卵の花サラダ(じゃが芋・胡瓜・おから・とうもろこし・玉ねぎ・スキムミルク・マヨレ・米酢・塩) ◎みそ汁(厚揚げ・南瓜・舞茸・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)	
	◎モロヘイヤミンチカツ(ひき肉・玉ねぎ・モロヘイヤ・おから・生姜・にんにく・ビーフコンソメ・塩・小麦粉・パン粉・トマトケチャップ・こめ油) ◎白飯	じゃが芋のおやき・ミルク (じゃが芋・水菜・のり)
	◎焼き浸し(南瓜・オクラ・ヤングコーン・米酢・レモン果汁・砂糖・かつおだし) ◎みそ汁(厚揚げ・舞茸・わかめ・青ねぎ・かつお昆布だし・こうじみそ)	
土	パン・ゼリー / 五目そうめん・果物 / 親子丼・二色和え・果物	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	白身魚のトマト煮込み(白身魚、キャベツ、トマト) 人参煮(人参、さつま芋) 白粥	木	麩のふわふわ煮(麩、大根、さつま芋) 含め煮(人参、南瓜) 白粥
	麩の煮物(麩、さつま芋、白菜) 南瓜煮(人参、南瓜) 白粥		豆腐の水炊き(豆腐、小松菜、さつま芋) 紅白煮(人参、じゃが芋) 白飯
火	豆腐のパンプキンソース(豆腐、胡瓜、南瓜) ポテトサラダ風(人参、じゃが芋) 白粥	金	ささ身のやわらか煮(鶏ささみ、じゃが芋、胡瓜) 南瓜サラダ風(人参、南瓜) 白粥
	ささ身のとろとろ煮(鶏ささみ、ほうれん草、キャベツ) ほくほく煮(人参、じゃが芋) 白粥		高野豆腐の含め煮(高野豆腐、じゃが芋、ほうれん草) 温野菜(人参、南瓜) 白粥
水	高野豆腐の煮物(高野豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 甘煮(人参、さつま芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	白身魚のグリーンソース(白身魚、チンゲン菜、南瓜) きんとん煮(人参、さつま芋) 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	エネルギーたんぱく質																目標	たんぱく質 13～20%	脂質 20～30%	炭水化物 50～65%	
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)					
乳児	目標量	461	18.4	12.8	68	64.8	3.2	211	450	2	1.4未満	186	0.2	0.27	18	0.3	2	乳児	17.7%	24.9%	57.4%
	給与量	453	20	12.6	65	59.9	5.1	357	827	2.4	1.5	119	0.28	0.51	19	0.3	2.1				
幼児	目標量	574	22.9	15.9	84.7	81.1	3.6以上	259	674	2.3	1.6未満	225	0.22	0.36	18	0.5	2.7	幼児	17.6%	25.1%	57.3%
	給与量	508	22.4	14.2	72.8	67.1	5.7	291	903	2	1.7	156	0.32	0.51	23	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
給与量(g)	72	11.2	9.4	11.3	0.5	22.8	29.7	28.2	5	0.7	8.3	20.1	9.2	29.4	2.1	0.9
幼児	目標量(g)	125	25	10	20	1	35	45	30	6	1	10	32	22	30	2
給与量(g)	93.4	14.2	10.8	14.2	0.7	28.5	37.3	40	6.2	0.9	12	25.1	13.2	28.4	2.7	1.2