



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

雲ひとつない青空と共に、夏がやってきました。気持ちの良い青空の下、賑やかな蝉の声に負けないぐらい、元気いっぱいの子どもたち。水遊びの後、冷えた体に温かい食事をしっかり食べて、元気いっぱい、そして笑顔になってくれることを大変うれしく思います。

この時期は、たくさんの汗をかきます。上手に水分補給や塩分を取り入れ、熱中症対策を心掛けましょう。園では汁物（清汁・みそ汁・スープ）を飲んで、水分と塩分の補給に努め、子どもたちの健康を守っています。ご家庭でも工夫しながら暑い季節を元気に過ごしましょう。

★みんなで大切に！『はじめの100か月』★

妊娠から小学校1年生までを『はじめの100か月』と言われ、この時期はすべてのこどもが健やかに育つ人生の基盤を築く大切な時期です。「元気だね！」「すごいね！」そんな言葉を家族や家族以外の大人から言ってもらえる！そのこと自体がこどもにとって貴重な体験。大人たちからの声かけで、自分が「歓迎される存在」だと知ることができます。この体験がこどもの成長に貴重な時間となるだけでなくこどもの存在が地域の活力となり、こども、地域、大人、社会全体が元気になります。食事の乳児クラスの子どもたち、給食調理員がお部屋で子どもたちの食べる様子を見ています。「全部食べたよ！」「お皿、ピカピカ！」と嬉しそうに伝えてくれます。また、幼児クラスの子どもたちはランチルームで配膳していると「いいにおいがする」「お腹空いたなあ」「美味しそう」「今日も美味しかったよ」「いつも美味しいお給食を作ってくれてありがとう」など色んな言葉をかけてくれます。こどもたちひとりひとりの姿や言葉が私たちの活力です。これからも食を通して自己肯定感や達成感を育んでいきます。



赤魚の南蛮漬け、さつま芋の甘煮、小松菜のごま和え、みそ汁、白飯、果物（梨）
色鮮やかな赤パプリカや胡瓜、シャキシャキとした食感のれんこんを甘酢に漬け、さっぱりと仕上げます

	「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	◎チャーハン(焼き豚、玉ねぎ、人参、干椎茸、小松菜、卵、大豆、米、きび、こめ油、砂糖、鶏ガラだし、しょうゆ) ◎果物	オートミールクッキー・ミルク (オートミール、上新粉、ごま、バター、はちみつ)
	◎サラダピーフン(ピーフン、きゃべつ、胡瓜、ハム、鶏ガラだし、砂糖、米酢、しょうゆ、ごま油) ◎スープ(わかめ、とうもろこし、もやし、鶏ガラだし、塩、酒、しょうゆ)	
	◎茄子のしぎ焼き(茄子、鶏肉、竹輪、青葱、人参、ごぼう、生姜、ピーマン、椎茸、ごま、酒、しょうゆ、さとう、赤みそ、片栗粉、ごま油、こめ油) ◎白飯	豆乳くずもち・ミルク (豆乳、片栗粉、わらび餅粉、きな粉)
	◎千草焼き(卵、豚ひき肉、ほうれん草、長葱、おから、生姜、片栗粉、砂糖、みりん、酒、しょうゆ) ◎清汁(わかめ、三つ葉、冬瓜、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	
火	◎鶏肉の梅焼き(鶏肉、生姜、梅干し、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、塩こうじ) ◎磯香和え(ほうれん草、鶏ささみ、のり、しょうゆ、砂糖、みりん)	あんみつ (小豆、寒天、押し麦、みかん缶)
	◎人参のごま酢和え(人参、ごま) ◎みそ汁(じゃが芋、厚揚げ、舞茸、ずいき、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	
	◎夏野菜カレー(ウインナー、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、卵、米、きび、黒米、緑豆、カレールウ、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、ブイヨン、こめ油)	ゆでとうもろこし・ミルク (とうもろこし)
	◎マカロニサラダ(マカロニ、胡瓜、人参、鶏ささみ、マヨネーズ、レモン果汁、こめ油、砂糖) ◎夏祭りゼリー(寒天、みかん缶、カルピス、オレンジジュース、ぶどうジュース)	
水	◎変わりちらし寿司(油揚げ、小松菜、人参、干椎茸、ちりめんじゃこ、かんぴょう、こんにゃく、大葉、卵、のり、ごま、米、米酢、砂糖、塩、しょうゆ、こめ油)	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)
	◎そうめん汁(オクラ、そうめん、かまぼこ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎果物	
	◎焼きそば(焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、キャベツ、ニラ、竹輪、玉ねぎ、かつお節、青のり、とんかつソース、ウスターソース、こめ油)	焼きおにぎり (米、きび、小松菜、ごま)
	◎中華風コンスープ(クリームコーン、卵、しめじ、玉ねぎ、チンゲン菜、高野豆腐、鶏ガラだし、しょうゆ、塩、ごま油) ◎夏祭りゼリー(寒天、みかん缶、カルピス、オレンジジュース、ぶどうジュース)	
木	◎焼肉サラダ(牛肉、青葱、玉ねぎ、椎茸、生姜、にんにく、キャベツ、トマト、みょうが、ごま、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、こめ油) ◎白飯 ◎ゆで卵	じゃこトースト・ミルク (食パン、ちりめんじゃこ、青のり、ごま)
	◎揚げだし豆腐(豆腐、生姜、南瓜、こめ油、かつお昆布だし、砂糖、みりん、酒、しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ、さつま芋、ほうれん草、人参、かつお昆布だし、こうじみそ)	
	◎ちらし寿司(かんぴょう、干椎茸、れんこん、人参、枝豆、ちりめんじゃこ、卵、のり、米、ごま、砂糖、塩、米酢、しょうゆ、こめ油)	南瓜ケーキ・ミルク (南瓜、上新粉、卵、牛乳)
	◎清汁(豆腐、えのきだけ、オクラ、かまぼこ、かつお昆布だし、塩、しょうゆ、酒) ◎夏祭りゼリー(寒天、みかん缶、カルピス、オレンジジュース、ぶどうジュース)	
金	◎白身魚の甘酢煮(赤魚、生姜、上新粉、片栗粉、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、米酢) ◎煮豆(金時豆、砂糖) ◎白飯 ◎果物	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、果物缶)
	◎れんこんさんぴら(豚肉、れんこん、人参、昆布、ごま、砂糖、しょうゆ、こめ油) ◎みそ汁(ごぼう、人参、青葱、茄子、かつお昆布だし、こうじみそ)	
	◎白身魚の南蛮漬(赤魚、玉ねぎ、セロリ、パプリカ、胡瓜、れんこん、生姜、上新粉、米酢、砂糖、しょうゆ、かつおだし、酒、片栗粉、こめ油)	うどんぎょうざ・ミルク (うどん、豚ひき肉、にら、キャベツ、玉葱、生姜、卵)
	◎さつま芋の甘煮(さつま芋) ◎ごま和え(小松菜、ごま) ◎みそ汁(油揚げ、舞茸、青葱、玉ねぎ、人参、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯 ◎果物	
土	お弁当 / 肉うどん・果物 / 木の葉うどん・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	麩ののりと煮(麩、小松菜、キャベツ) 南瓜サラダ(人参、南瓜) 白粥	木	豆腐のトマトソース(豆腐、トマト、キャベツ) 南瓜煮(人参、南瓜) 白粥
	麩のふわふわ和え(麩、ほうれん草、じゃが芋) ほくほく煮(人参、南瓜) 白粥		湯豆腐(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) 南瓜サラダ風(人参、南瓜) 白粥
火	ささみのグリーンソース(鶏ささみ、ほうれん草、じゃが芋) 芋煮(人参、さつま芋) 白粥	金	白身魚の煮つけ(白身魚、チンゲン菜、さつま芋) 紅白煮(人参、じゃが芋) 白粥
	ささみの含め煮(鶏ささみ、胡瓜、さつま芋) ふかし芋(人参、じゃが芋) 白粥		白身魚の青菜和え(白身魚、小松菜、胡瓜) さつま芋の煮物(人参、さつま芋) 白粥
水	高野豆腐のやわらか煮(高野豆腐、小松菜、大根) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のふわとろ煮(高野豆腐、チンゲン菜、キャベツ) スイートポテト(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脂質炭水化物糖質食物繊維カルシウムカリウム鉄食塩相当量ビタミ														n3	n6	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)
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	17.9%	21.6%	60.5%
児	給与量	427	19.2	10.2	64.5	58.6	5.9	327	841	2.1	1.7	131	0.24	0.49	21	0.3	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未満	225	0.22	0.36	18	0.5	2.7	幼児	17.5%	21.5%	61.0%
幼	給与量	487	21.3	11.6	74.2	67.9	6.3	283	917	2.1	2	173	0.28	0.49	26	0.4	2.5				

★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	1
	給与量(g)	78	14.7	7.9	10.8	0.8	23.6	32.5	25.5	4.9	0.9	8.2	17.2	9.4	26.5	2	1.1
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)	102.1	16.6	9.3	14.2	1	29.9	42.2	37.6	6.1	1.1	10.2	21.7	13.6	26.1	2.6	1.5