



令和7年9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

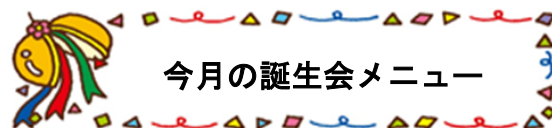
さわやかな秋風によって、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。新米や果物など、秋は食べものがより美味しく感じ、旬の美味しさを味わうことで味覚や感性も育まれます。今は一年中、季節を問わず野菜や果物が店先に並んでいますが、旬の野菜や果物は栄養も豊富で育ち盛りの子どもたちにはぴったりの食材です。季節感のある食事で子どもたちに食文化を伝えていきたいと思います。

今月は「栗ご飯」を提供します。一番先に栗を食べる子、最後まで栗をとっておく子、それぞれの食べ方で味わい、子どもたちの「おいしいね!」という笑顔を楽しみにしながら、一つ一つ栗の鬼皮・渋皮をむいていきます。

★子どもはなぜ「緑の野菜」が嫌いなのか?★

子どものすこやかな成長のためにたくさん食べてほしい野菜。しかしピーマンやほうれん草、ブロッコリーといった緑の野菜は見た目からして避けるお子さんが多いです。この好き嫌い、実は「生き物の本能からくるもの」です。緑の野菜は苦味やえぐみのあるものが多く、そうした風味を生き物は本能的に『毒』や『異物』だと感じます。本能に従って生きている子どもたちは食べることを拒否します。お子さんが食べることを嫌がる場合は無理せず『食べられる未来』に向かってお子さんとの楽しい食事の思い出作りを大切にしてください。

園での食事は苦手な緑の野菜も用意します。ご家庭と同じように好き嫌いなく何でも食べて欲しいという願いもありますが、食事の場は色んな野菜を知る機会と考えています。一つ一つ食材を細かく刻まず、大きく柔らかく調理することで「これ何だろう?」とまずは興味を示し、野菜に触れる・皮をむくなどお手伝いをすることで、達成感や自信など自己肯定感を高めてくれます。



鮭フライ・パンプキンサラダ・ごま和え・豚汁・白飯・果物です。
パンプキンサラダの南瓜は皮ごと使用し、レーズンが南瓜の甘みを引き立てます。

	「ちからくん」	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	
	「まもるちゃん」	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！	
	「えねるちゃん」	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！	

10月の給食献立表

月	◎キーマカレー(牛ひき肉・玉ねぎ・人参・セロリ・にんにく・生姜・レンズ豆・エリンギ・南瓜・ごぼう・トマト缶・チーズ・米・きび・緑豆・カレー粉・カレールウ・ケチャップ・ウスターソース・こめ油) ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・ごま・かつお節・マヨドレ・しょうゆ) ◎果物	ブルーベリークッキー・ミルク (米粉・卵・牛乳・ブルーベリー)
	◎木の葉丼(米・きび・緑豆・豚肉・油揚げ・かまぼこ・椎茸・玉ねぎ・人参・青葱・卵・長芋・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・かつお昆布だし) ◎清汁(麩・わかめ・三つ葉・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎鶏ささみの梅和え(鶏ささみ・胡瓜・梅干し・砂糖・みりん) ◎果物	さつま芋ロール・ミルク (さつま芋・豆腐・小麦粉・米粉・牛乳・バター)
	◎豚肉のおろし焼き(豚肉・にんにく・生姜・大根・人参・塩こうじ・砂糖・みりん・しょうゆ・米酢・酒・片栗粉) ◎白飯 ◎果物 ◎煮びたし(小松菜・しめじ・鶏ささみ・砂糖・みりん・しょうゆ・かつおだし) ◎みそ汁(豆腐・わかめ・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎鶏肉のパーベキューソース(鶏肉・にんにく・生姜・りんご・塩こうじ・しょうゆ・酒・砂糖) ◎スープ(チンゲン菜・豆腐・人参・えのきだけ・コンソメ・しょうゆ・塩) ◎れんこんサラダ(れんこん・豆苗・人参・ハム・マヨドレ・ごま・米酢・砂糖・塩) ◎南瓜チップ(南瓜・塩・こめ油) ◎白飯 ◎ゆで卵	焼きビーフン (ビーフン・豚肉・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・木くらげ)
火	◎鶏肉のパーベキューソース(鶏肉・にんにく・生姜・りんご・塩こうじ・しょうゆ・酒・砂糖) ◎スープ(チンゲン菜・豆腐・人参・えのきだけ・コンソメ・しょうゆ・塩) ◎れんこんサラダ(れんこん・豆苗・人参・ハム・マヨドレ・ごま・米酢・砂糖・塩) ◎南瓜チップ(南瓜・塩・こめ油) ◎白飯 ◎ゆで卵	ライスお好み焼き・ミルク (米・豚ひき肉・長芋・青葱・人参・チーズ)
	◎すき焼き風煮(牛肉・車麩・人参・玉ねぎ・糸こんにゃく・春菊・舞茸・白菜・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎ゆで卵 ◎ごま酢和え(れんこん・人参・水菜・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎白飯 ◎果物	じゃが芋のスコーン・ミルク (米粉・じゃが芋・卵・生クリーム・レーズン)
	◎さつま芋ご飯(米・さつま芋・ごま) ◎焼魚(鮭・塩) ◎酢の物(胡瓜・わかめ・ちりめんじゃこ・米酢・砂糖・淡口しょうゆ・かつおだし) ◎含め煮(高野豆腐・人参・かつおだし・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎豚汁(豚肉・里芋・こんにゃく・人参・舞茸・大根・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ)	黒糖わらびもち・ミルク (黒糖・わらび餅粉・きな粉)
水	◎栗ご飯(栗・米・ごま・塩) ◎鶏肉の塩こうじ焼き(鶏肉・生姜・にんにく・塩こうじ・しょうゆ・酒・塩) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・竹輪・昆布・ごま・練りごま・みそ・砂糖・しょうゆ) ◎トマト ◎かきたま汁(卵・えのきだけ・三つ葉・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ)	フルーツヨーグルト・ミルク (ヨーグルト・みかん缶・パイン缶・黄桃缶)
	◎回鍋肉(厚揚げ・木くらげ・にんにく・生姜・きゃべつ・白葱・ピーマン・人参・豚肉・竹輪・ごぼう・赤みそ・鶏ガラだし・こうじみそ・酒・塩・片栗粉・砂糖・こめ油) ◎ナムル(ほうれん草・人参・大豆もやし・ごま・砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油) ◎白飯 ◎果物	どら焼き・ミルク (上新粉・豆乳・小豆・さつま芋)
	◎鮭フライ(鮭・生姜・酒・パン粉・ケチャップ) ◎パンプキンサラダ(南瓜・じゃが芋・玉ねぎ・レーズン・おから・マヨドレ・米酢・砂糖・レモン果汁・こめ油) ◎ごま和え(ほうれん草・砂糖・しょうゆ・ごま・練りごま) ◎豚汁(豚肉・油揚げ・大根・青葱・舞茸・白菜・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯	雑穀おはぎ・ミルク (米・黒米・もち米・きび・小豆)
金	◎里芋コロッケ(里芋・じゃが芋・おから・玉ねぎ・合ひき肉・コンソメ・トマトケチャップ・小麦粉・パン粉・こめ油) ◎白飯 ◎土佐酢和え(大根・水菜・人参・昆布・かつお節・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎みそ汁(なめこ・小松菜・人参・油揚げ・こうじみそ・かつお昆布だし)	ハロウィンケーキ・カルピス (小麦粉・卵・チョコレート・生クリーム・ココア・南瓜)
	パン・ジュース・ゼリー / あんかけチャーハン・果物 / 月見うどん・おかかおにぎり	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	高野豆腐のブロッコリー和え(高野豆腐、ブロッコリー、じゃが芋) スイートポテト風(人参、さつま芋) 白粥	木	ささみのトマト和え(鶏ささみ、チンゲン菜、トマト) さつま芋の甘煮(人参、さつま芋) 白粥
	鶏ささみのほろほろ煮(鶏ささみ、胡瓜、じゃが芋) 含め煮(人参、さつま芋) 白粥		ふわふわ煮(高野豆腐、キャベツ、ほうれん草) さつま芋の煮物(人参、さつま芋) 白粥
火	湯豆腐(豆腐、小松菜、大根) キャロットサラダ(人参、南瓜) 白粥	金	白身魚のおろしソース(白身魚、大根、ほうれん草) パンプキンサラダ(人参、南瓜) 白粥
	豆腐の青菜和え(豆腐、チンゲン菜、さつま芋) コロコロ野菜(人参、南瓜) 白粥		麩のグリーンソース(麩、小松菜、じゃが芋) 南瓜の甘煮(人参、南瓜) 白粥
水	麩ののどろろ煮(麩、白菜、ほうれん草) マッシュポテト(人参、じゃが芋) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	白身魚の煮つけ(白身魚、胡瓜、大根) ほくほく煮(人参、じゃが芋) 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　　ン				n3	n6	目標	たんぱく質			脂質	炭水化物
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)	(g)		13～20%	20～30%	50～65%		
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	18.8%	23.7%	57.5%		
	給与量	459	21.5	12.1	66	61.2	4.8	364	870	2.6	1.7	141	0.29	0.52	20	0.4	2.2						
幼児	目標量	574	22.9	15.9	84.7	81.1	3.6以上	259	674	2.3	1.6m未満	225	0.22	0.36	18	0.5	2.7	幼児	18.6%	23.6%	57.8%		
	給与量	521	24.2	13.6	75.3	69.8	5.5	306	958	2.3	2	181	0.34	0.51	24	0.5	2.8						

☆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	植物油	動物性油脂
乳児	目標量(g)	85	20	8	12	1	35	32	19	5	1	8	25	35	2	1
児	給与量(g)	77.2	17.7	7.8	13.7	1	31.4	27	12.9	5.9	0.9	7.3	24.4	25.1	2	0.7
幼	目標量(g)	125	25	10	20	1	35	45	30	6	1	10	32	30	2	2
児	給与量(g)	100	22.2	8.5	17.4	1.3	39.3	33.8	21.6	7.3	1.1	9.9	30.7	24.1	2.5	0.9