



令和7年8月29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

鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じる季節になりました。ですが、まだまだ残暑は厳しく、日中は気温が高くなることもあります。子どもは大人に比べて体の体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険があります。「涼しくなってきたから・・・」と油断せずに、引き続き水分補給、バランスのとれた食生活を心掛けましょう。

夏の疲れが出てくるこの季節。胃腸や肝臓といった内臓も疲れ気味です。早めの就寝で生活リズムを整えて健康に過ごすようにしましょう。

秋と言えば、食欲の秋です。今月は芋類・きのこ類・果物など旬の食材を使用し、秋の味覚を存分に味わってもらえる献立です。

★自由保育中に実施された異年齢保育で成長した子どもたち★

異年齢保育の中では、年上の子どもが年下の子どもを助けたり、教えたりすることで、年上の子どもたちに思いやりや責任感が生まれ、リーダーシップを発揮します。また年下の子どもが年上の子どもから遊びや生活ルールを教わる中で、年下の子どもは年上の子どもに憧れを抱き、その言動をまねるなど、同年齢同士だけの集団とはまた違った関係性の中で育ちあう姿が見られます。こうした相互作用を通して協調性や伝える力、他者を思いやる心が自然と育まれます。また子どもたちは発達段階に応じて役割をもつことで、自信や自己肯定感を高めやすくなります。食事の時間、スプーンで食べていた子どもたちがお箸を使って食べたい！おかわりしたい！と食事に対して前向きな姿が見られました。自由保育中は教室ではなくランチルームで6チームが順番に食べました。最初に食べるチームは次に食べるチームの事を考えて、机を汚さないようにきれいに食べる姿や食事の時間を決め、お話をせずに食べる姿が見られました。敬老の集い・発表会・運動会で頑張っている姿が楽しみです。



ぎせい豆腐、南瓜の含め煮、ごまみそ和え、清汁、白飯、果物です。

ぎせい豆腐とは水切りしてくずした豆腐に卵や野菜を入れて焼く調理のことです。

	「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！	



月	◎ハヤシライス(牛肉・人参・玉ねぎ・南瓜・茄子・セロリ・にんにく・生姜・金時豆・エリンギ・トマト缶・米・枝豆・きび・ハヤシルウ・ケチャップ・ウスターソース・ブイヨン・砂糖・こめ油) ◎ゆで卵 ◎フルーツヨーグルト(果物缶・ヨーグルト・砂糖)	いちじく・ケーキ・ミルク (小麦粉・いちじく・おから・卵・ヨーグルト)
	◎根菜の五目煮(牛肉・白葱・生姜・里芋・人参・厚揚げ・干椎茸・にんにく・大根・こんにゃく・砂糖・しょうゆ・みりん・酒・鶏ガラだし・こめ油) ◎酢みそ和え(チンゲン菜・竹輪・昆布・ごま・砂糖・白みそ・米酢・練りごま) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	人参クッキー・ミルク (人参・小麦粉・バター・オートミール)
火	◎鶏肉のさっぱり焼き(鶏肉・生姜・にんにく・ヨーグルト・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・米酢・片栗粉・塩こうじ) ◎トマト ◎磯香和え(小松菜・えのきだけ・昆布だし・のり・砂糖・しょうゆ) ◎みそ汁(大根・豆腐・人参・青葱・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯 ◎焼魚(鮭) ◎酢の物(胡瓜・ちりめんじゃこ・わかめ・米酢・砂糖・しょうゆ・かつおだし) ◎白飯 ◎きんぴらごぼう(豚肉・ごぼう・人参・ごま・砂糖・しょうゆ・みりん・こめ油) ◎みそ汁(キャベツ・さつま芋・青葱・油揚げ・かつお昆布だし・こうじみそ)	南瓜揚げもち・ミルク (南瓜・さつま芋・上新粉・青のり)
	◎冬瓜と根菜のくずあんかけ(豚肉・人参・冬瓜・ごぼう・里芋・干椎茸・油揚げ・こんにゃく・生姜・竹輪・かつおだし・砂糖・みりん・酒・しょうゆ・こめ油) ◎ゴマドレサラダ(キャベツ・豆苗・ハム・ごま・マヨドレ・砂糖・米酢) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	いちじく・ヨーグルト・ミルク (ヨーグルト・果物缶・いちじく)
水	◎チキンカツ(鶏肉・にんにく・生姜・塩こうじ・玉ねぎ・茄子・モロコシ・トマト缶・小麦粉・パン粉・砂糖・コンソメ・塩・砂糖・こめ油) ◎白飯 ◎卵の花サラダ(おから・じゃが芋・胡瓜・とうもろこし・マヨドレ・米酢・砂糖・スキムミルク・塩) ◎みそ汁(ごぼう・舞茸・玉ねぎ・小松菜・かつお昆布だし・こうじみそ)	水ようかん・ミルク (小豆・寒天・黒糖)
	◎ぎせい豆腐(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・椎茸・卵・生姜・青葱・ごま・砂糖・しょうゆ・こめ油) ◎ごまみそ和え(チンゲン菜・ちりめんじゃこ・ごま・みそ・砂糖・米酢) ◎南瓜の含め煮(南瓜・砂糖・しょうゆ・みりん) 清汁(はんぺん・人参・わかめ・三つ葉・かつお昆布だし・しょうゆ・塩・酒) ◎白飯 ◎豚肉の生姜焼き(豚肉・生姜・にんにく・玉ねぎ・塩こうじ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・片栗粉) ◎梅和え(長芋・梅干し・砂糖・みりん) ◎白飯 ◎和風サラダ(ほうれん草・柿・ごま・砂糖・しょうゆ・マヨドレ) ◎卵スープ(卵・豆腐・豆苗・エリンギ・コンソメ・塩・しょうゆ)	おはぎ・ミルク (うるち米・もち米・小豆・きな粉)
木	◎白身魚の磯辺揚げ(赤魚・生姜・上新粉・青のり・こめ油) ◎竹輪の紅葉揚げ(竹輪・人参・上新粉・こめ油) ◎生酢(大根・胡瓜・米酢・塩・砂糖) ◎具だくさん汁(豚肉・さつま芋・厚揚げ・舞茸・ほうれん草・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯 ◎カレーピラフ(ソーセージ・玉ねぎ・人参・大豆・しめじ・ピーマン・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・ブイヨン・しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉・こめ油) ◎果物 ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・かつお節・ごま・マヨドレ・しょうゆ・砂糖) ◎コンソメスープ(玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン・とうもろこし・茄子・コンソメ・しょうゆ・塩)	中華おこわ (米・もち米・きび・小松菜・牛肉・人参・干椎茸)
	◎白身魚の磯辺揚げ(赤魚・生姜・上新粉・青のり・こめ油) ◎竹輪の紅葉揚げ(竹輪・人参・上新粉・こめ油) ◎生酢(大根・胡瓜・米酢・塩・砂糖) ◎具だくさん汁(豚肉・さつま芋・厚揚げ・舞茸・ほうれん草・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯 ◎カレーピラフ(ソーセージ・玉ねぎ・人参・大豆・しめじ・ピーマン・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・ブイヨン・しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉・こめ油) ◎果物 ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・かつお節・ごま・マヨドレ・しょうゆ・砂糖) ◎コンソメスープ(玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン・とうもろこし・茄子・コンソメ・しょうゆ・塩)	ナポリタン・ミルク (スパゲティ・豚肉・ズッキーニ・ピーマン・玉ねぎ・粉チーズ)
金	◎白身魚の磯辺揚げ(赤魚・生姜・上新粉・青のり・こめ油) ◎竹輪の紅葉揚げ(竹輪・人参・上新粉・こめ油) ◎生酢(大根・胡瓜・米酢・塩・砂糖) ◎具だくさん汁(豚肉・さつま芋・厚揚げ・舞茸・ほうれん草・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎白飯 ◎カレーピラフ(ソーセージ・玉ねぎ・人参・大豆・しめじ・ピーマン・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・ブイヨン・しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉・こめ油) ◎果物 ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・かつお節・ごま・マヨドレ・しょうゆ・砂糖) ◎コンソメスープ(玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン・とうもろこし・茄子・コンソメ・しょうゆ・塩)	ぶどうゼリー・ミルク (ぶどう・ぶどうジュース・寒天)
	◎カレーピラフ(ソーセージ・玉ねぎ・人参・大豆・しめじ・ピーマン・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・ブイヨン・しょうゆ・砂糖・塩・カレー粉・こめ油) ◎果物 ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・卵・じゃが芋・かつお節・ごま・マヨドレ・しょうゆ・砂糖) ◎コンソメスープ(玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン・とうもろこし・茄子・コンソメ・しょうゆ・塩)	ヨーグルト蒸しパン・ミルク (上新粉・ヨーグルト・卵・ブルーベリー)
土	お弁当 / 焼きうどん・トマトと卵のスープ / 中華丼・フルーツカクテル	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	高野豆腐のくず煮(高野豆腐、じゃが芋、キャベツ) ほくほく煮(人参、南瓜) 白粥	木	ささ身のくたくた煮(鶏ささみ、チンゲン菜、さつま芋) やわらか煮(人参、南瓜) 白粥
	根菜煮(鶏ささみ、さつま芋、ブロッコリー) 紅白煮(人参、じゃが芋) 白粥		豆腐のふわとろ煮(豆腐、ほうれん草、じゃが芋) うま煮(人参、さつま芋) 白粥
火	白和え(豆腐、大根、小松菜) ころころ野菜(人参、じゃが芋) 白粥	金	白身魚のおろし煮(白身魚、ほうれん草、大根) じゃがころ煮(人参、じゃが芋) 白粥
	白身魚のすり流し(白身魚、胡瓜、キャベツ) 含め煮(人参、さつま芋) 白粥		高野豆腐の含め煮(高野豆腐、南瓜、小松菜) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 白粥
水	麩のとろとろ煮(麩、ほうれん草、じゃが芋) さつま芋の含め煮(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、チンゲン菜、大根) 南瓜煮(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										★エネルギー比率									
	(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)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	n3(g)	n6(g)	目標	たんぱく質(13~20%)	脂質(20~30%)	炭水化物(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	18.7%	23.4%	57.9%
乳児 給与量	432	20.1	11.2	62.5	57.5	5	342	848	2.3	1.5	127	0.26	0.5	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	18.5%	24.2%	57.3%
幼児 給与量	502	23.2	13.5	71.9	65.8	6.1	293	943	2.1	1.7	171	0.3	0.51	24	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]	85	20	8	12	1	35	32	19	5	1	8	25	20	35	2	1
	給与量[g]	75.6	15.2	6.9	12.7	0.4	29.3	30.5	13	3.7	0.6	6.4	22.9	9.6	29.5	1.7	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]	100.6	20.4	8.1	16.2	0.5	36.9	38.3	18.5	4.6	0.8	8.6	28.9	17.2	30	2.3	1.3