



12月の給食だより

令和7年11月28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

朝晩の冷え込みがいっそう厳しくなり、冬を感じる季節になりました。早いもので、今年も残りわずかとなりました。色々な行事や日々の経験を通じて、すくすくとお兄さん・お姉さんに成長してきた子ども達そんな頼もしい姿を見ると、嬉しく思います。

年末年始は子どもも大人も生活リズムの変化によって体調が崩れやすくなります。早寝早起きを心掛けしっかりと風邪予防をし、休養と栄養を摂って来年も元気な姿を見せて下さい。

今年も1年間ありがとうございました。来年も安全で美味しい給食を作りたいと思います。

★「リボベジ」気軽にできるSDGs★

「リボベジ」は「リボーンベジタブル」の略称で再生野菜を意味します。野菜のヘタや根、芯など、本来捨ててしまう部分を使って、食用や観賞用にもう一度育てる方法です。リボベジは、廃棄するはずだった部分を有効活用できるという点で、フードロス削減に貢献できます。また、水を使って室内で育てるので、キッチンなどの観葉植物として楽しめます。普段はスーパーで売っている野菜やすでに料理された状態でしか野菜を見ることがないお子さんもリボベジをすることで小さな新芽が出てくる様子が観察できます。自然と触れ合うことで毎日食べている野菜や果物がものすごい生命力を秘めていることに驚き、リボベジに取り組むことがきっかけになって、私たちの食卓に野菜が届くまでの背景や環境への関心が深まるかもしれません。自分で育てた野菜には特別な思い入れが生まれます。手間暇かけて育てた分、愛情もひとしお。苦手な野菜も自分で育てたものなら、きっとおいしく感じられると思います。

園では豆苗・さつまいも・大根・かぶらなど給食で使用した野菜を使ってリボベジに取り組んでいます。



鶏肉のマーマレード焼き・ごま和え・人参甘煮・みそ汁・白飯・果物です。

砂糖の代わりにマーマレードジャムを鶏肉に漬け込み、オーブンで焼きます。

	「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！	



月	①他人丼(米、きび、緑豆、牛肉、人参、玉ねぎ、卵、椎茸、青葱、生姜、長芋、油揚げ、のり、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、かつお昆布だし) ②果物	さつま芋ドーナツ・ミルク (さつま芋、豆腐、米粉ミックス)
	③キャベツの甘酢和え(キャベツ、人参、わかめ、ちりめんじゃこ、米酢、砂糖、しょうゆ) ④清汁(麸、かまぼこ、三つ葉、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ)	
	⑤パンブキンシチューソーセージ、玉ねぎ、人参、かぶ、南瓜、エリンギ、金時豆、マカロニ、ブロッコリー、豆乳、チーズ、コンソメ、シチュールウ)	チキンナゲット・ミルク (鶏ひき肉、豆腐)
	⑥キャベツと卵のサラダ(キャベツ、胡瓜、卵、マヨドレ、ケチャップ、米酢、砂糖) ⑦三箇牧トマト ⑧果物 ⑨白飯	
火	⑩鰯のゆうあん焼(鰯、ゆず、しょうゆ、砂糖、みりん、酒) ⑪酢みそ和え(チンゲン菜、鶏ささみ、ごま、白みそ、練りごま、砂糖、しょうゆ)	甘酒蒸しパン・ミルク (米粉、卵、甘酒)
	⑫含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ) ⑬豚汁(豚肉、里芋、油揚げ、ごぼう、舞茸、白葱、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ⑭白飯	
水	⑮鯛の生姜焼(鯛、生姜、酒、しょうゆ、みりん) ⑯たたきごぼう(ごぼう、ごま、米酢、砂糖、塩) ⑰白飯	ポテトグラタン・ミルク (じゃが芋、豚ひき肉、ブロッコリー、レンズ豆、牛乳)
	⑰千草煮(小松菜、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ⑱みそ汁(なめこ、人参、さつま芋、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ)	
木	⑲おでん(大根、こんにゃく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、ウインナー、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし)	芋餅ぜんざい (さつま芋、米、きび、もち米、小豆)
	⑳土佐酢和え(もやし、水菜、人参、昆布、かつお節、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ㉑果物 ㉒白飯	
金	㉓おでん(大根、こんにゃく、焼き豆腐、じゃが芋、竹輪、卵、ブイヨン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし)	五平餅・ミルク (米、もち米、きび、緑豆、生姜、青のり、ごま、みそ)
	㉔ごま酢和え(れんこん、豆苗、人参、わかめ、レモン、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢、かつおだし) ㉕果物 ㉖白飯	
土	㉗千草焼き(卵、鶏ひき肉、おから、人参、干椎茸、長葱、生姜、スキムミルク、かつお昆布だし、しょうゆ、塩、砂糖、こめ油) ㉘梅和え(長芋、梅干し、砂糖、みりん)	レモンクッキー・ミルク (レモン、小麦粉、オートミール)
	㉙煮びたし(ほうれん草、白菜、しめじ、砂糖、みりん、しょうゆ、かつおだし) ㉚みそ汁(豆腐、わかめ、玉ねぎ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ㉛果物 ㉜白飯	
火	㉚豚カツの卵とじ煮(豚肉、卵、玉ねぎ、人参、長芋、青ねぎ、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、小麦粉、パン粉、こめ油) ㉛かぶの昆布和え(かぶ、大根、昆布、ゆず、米酢、砂糖、塩)	パンプディング・ミルク (食パン、牛乳、卵、りんご)
	㉜れんこんバーグ(合ひき肉、豆腐、れんこん、玉ねぎ、高野豆腐、生姜、卵、にんにく、鶏がらだし、ケチャップ、砂糖、塩、こめ油) ㉝白飯	カレーおこわ
水	㉝ボテトサラダ(じゃが芋、おから、玉ねぎ、ブロッコリー、マヨドレ、米酢、スキムミルク、ヨーグルト) ㉞春雨スープ(春雨、豆苗、人参、コーン缶、ハム、コンソメ、塩、しょうゆ)	(米、きび、もち米、牛肉、人参、小松菜、干椎茸)
	㉞鶏肉のマーマレード焼き(鶏肉、にんにく、生姜、マーマレード、塩こじ、しょうゆ) ㉟ごま和え(ほうれん草、白菜、ごま、砂糖、しょうゆ)	オートミールクッキー・ミルク (オートミール、上新粉、ごま、はちみつ)
木	㉟人参甘煮(人参、砂糖、みりん、しょうゆ) ㉟みそ汁(里芋、人参、椎茸、厚揚げ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ㉟果物 ㉟白飯	
	㉟お弁当 / パン・ジュース・ゼリー / きつねうどん、炊き込みご飯 / ナポリタン、コーンスープ	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	ふわふわ煮(麸、キャベツ、さつま芋) ふかし芋(人参、じゃが芋) 白粥	木	湯豆腐(豆腐、ほうれん草、白菜) コトコト煮(人参、さつま芋) 白粥
	冬野菜のやわらか煮(麸、キャベツ、ブロッコリー) 温野菜(人参、じゃが芋) 白粥		ふわとろ煮(豆腐、大根、小松菜) 紅白煮(人参、じゃが芋) 白粥
火	白身魚のやわらか煮(白身魚、チンゲン菜、じゃが芋) 南瓜の煮つけ(人参、南瓜) 白粥	金	ささみ和え(鶏ささみ、ブロッコリー、さつま芋) ほくほく煮(人参、じゃが芋) 白粥
	白身魚のグリーンソース(白身魚、小松菜、さつま芋) 南瓜の甘煮(人参、南瓜) 白粥		水炊き風(鶏ささみ、白菜、ほうれん草) さつま芋の煮物(人参、さつま芋) 白粥
水	高野豆腐のグリーンソース(高野豆腐、大根、小松菜) 人参のおろし煮(人参、りんご) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のおろし煮(高野豆腐、大根、じゃが芋) ころころ煮(人参、りんご) 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																			
	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)	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	18.4%	24.8%	56.8%
乳児給与量	482	22.1	13.3	68.5	62.7	5.8	368	901	2.8	1.8	141	0.28	0.55	25	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	1.6m未満	225	0.22	0.36	18	0.5	2.7	幼児	17.8%	25.1%	57.1%
幼児給与量	577	25.5	16.1	82.4	75.5	6.9	311	1018	2.5	2.1	182	0.33	0.57	32	0.4	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	植物性油脂	動物性油脂
乳児目標量	85	20	8	12	1	35	32	19	5	1	8	25	20	35	2	1
乳児給与量	74.3	25.2	8.2	16.4	0.6	28.4	37.9	12.1	4.6	0.9	8.7	23.9	12	26	0.9	2
幼児目標量	125	25	10	20	1	35	45	30	6	1	10	32	22	30	2	2
幼児給与量	101.2	32.7	9.9	21.8	0.9	35.5	47.7	20.9	5.7	1.2	11.3	31.1	15.5	25.9	1.3	3