



令和8年1月8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

# 1月の給食だよ!

## あけまして おめでとうございます

年末年始をどのようにお過ごしでしたか?子どもたちはご家庭や園で、たくさんの味覚に触れ日々成長してきました。1つお兄さん・お姉さんになる準備中の子どもたちが食べたいもの・好きなものが増えるきっかけになるよう和食を中心とした手作り献立を考えています。

本年も子どもたちの成長と健康のために、安全で栄養満点の美味しい食事作りに励み、多くの食体験を通じて、子どもたちが「食」に関心を持つことを目標にしていきます。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

## ★冬の食中毒ノロウイルスに注意～手が菌の運び屋に!?～★

手を洗うことはとても大切です。手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。手はいろいろなものに触るため、目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどがついていることがあります。そのため、手を介して食品や調理器具、食卓などに細菌やウイルスがつき、他の人に広がってしまいます。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。体内に細菌やウイルスを持ち込まないように石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。家族みんなで食事の前の手洗いを徹底しましょう。

11月～2月かけて感染力が非常に強いノロウイルスによる感染症胃腸炎や食中毒が流行する時期です。加熱して食べる食品が中心までしっかりと加熱し、調理器具やテーブルはいつも清潔にし食品からの感染を防ぎましょう。



## 今月の誕生会メニュー

鮭のコーンマヨ焼き・煮びたし・南瓜チップ・なめこ汁・白飯・果物  
 なめこは腸内環境を整える作用があり、便秘や下痢の予防に効果的です

	<b>「ちからくん」</b>	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	
	<b>「まもるちゃん」</b>	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!	
	<b>「えねるちゃん」</b>	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!	



# 1月の給食献立表

月	◎カレーライス(牛肉、玉ねぎ、人参、南瓜、キャベツ、エリンギ、セロリ、生姜、にんにく、大豆、米、きび、黒米、カールウ、カレー粉、ウスターソース、ブイオン、こめ油) ◎ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、じゃが芋、卵、ごま、かつお節、砂糖、しょうゆ、マヨドレ) ◎果物	人参クッキー・ミルク (人参、小麦粉、バター、オートミール)
	◎ポルンチ(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、白いんげん豆、押し麦、トマト缶、ブイオン、ケチャップ、ウスターソース、トマトジュース、こめ油) ◎れんこんサラダ(れんこん、豆苗、人参、ハム、ごま、マヨドレ、しょうゆ、砂糖、米酢) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	スノーボール・ミルク (上新粉、きな粉、バター)
火	◎西京焼き(鯖、白みそ、酒粕、練りみそ、ごま、砂糖、酒、みりん) ◎干草煮(小松菜、油揚げ、砂糖、しょうゆ) ◎梅和え(長芋、梅干、砂糖、みりん) ◎芋煮(牛肉、人参、里芋、青葱、椎茸、かぶ、生姜、白葱、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎白飯	スイートピラミッド・ミルク (さつま芋、バター、レーズン、クラッカー)
	◎鶏肉のあんかけ(鶏肉、塩こうじ、生姜、玉ねぎ、エリンギ、舞茸、えのきだけ、木くらげ、塩、かつおだし、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉) ◎和風サラダ(白菜、春菊、ごま、砂糖、しょうゆ、マヨドレ) ◎粕汁(里芋、人参、かぶ、白葱、油揚げ、青葱、かつお昆布だし、こうじみそ) ◎白飯	カレードリア・ミルク (米、押し麦、玉ねぎ、豚ひき肉、チーズ)
	◎おでん(大根、こんにやく、厚揚げ、じゃが芋、竹輪、卵、ブイオン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物 ◎白菜の甘酢和え(白菜、人参、豆苗、ちりめんじゃこ、わかめ、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎白飯	ぜんざい (小豆、南瓜、上新粉)
水	◎おでん(大根、こんにやく、焼き豆腐、じゃが芋、竹輪、ウインナー、ブイオン、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、かつお昆布だし) ◎果物 ◎ごま酢和え(もやし、水菜、人参、わかめ、ごま、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎白飯	レモンケーキ・ミルク (レモン、小麦粉、卵、ヨーグルト、レーズン、マーマレード、バター)
	◎ポークチャップ(豚肉、生姜、にんにく、玉ねぎ、塩こうじ、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ) ◎果物 ◎白飯 ◎白和え(豆腐、ほうれん草、木くらげ、人参、ごま、砂糖、しょうゆ、練りごま) ◎和風シチュー(さつま芋、人参、ペーコン、しめじ、豆乳、みそ、シチューミクス、コンソメ)	中華おこわ (米、もち米、きび、小松菜、牛肉、人参、干椎茸)
	◎けんちん煮(豚肉、生姜、人参、れんこん、里芋、ごぼう、かぶ、こんにやく、厚揚げ、絹さや、砂糖、しょうゆ、かつお昆布だし、こめ油) ◎磯香和え(小松菜、えのきだけ、のり、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、昆布だし) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	ぜんざい (小豆、さつま芋、上新粉)
金	◎鶏肉のゆずソース(鶏肉、にんにく、生姜、ゆず、ブロッコリー、塩こうじ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、米酢) ◎果物 ◎白飯 ◎高野豆腐の卵とじ煮(高野豆腐、じゃが芋、長芋、卵、かつおだし、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎みそ汁(なめこ、小松菜、ごぼう、かつお昆布だし、こうじみそ)	黒豆ケーキ・ミルク (小麦粉、黒豆、卵、豆乳、おから、きな粉、黒糖)
	◎鮭のコーンマヨ焼き(鮭、クリームコーン、ホールコーン、スキムミルク、マヨドレ、粉チーズ) ◎南瓜チップ(南瓜、塩、こめ油) ◎白飯 ◎煮びたし(ほうれん草、鶏ささみ、砂糖、しょうゆ) ◎なめこ汁(なめこ、豆腐、わかめ、こうじみそ、かつお昆布だし)	ハムとチーズのフレンチトースト・ミルク (食パン、ハム、チーズ、牛乳、卵)
	お弁当 / 卵とじにゅうめん、炊き込みご飯 / ピラフ、ミネストローネ	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	くたくた煮(麩、南瓜、テンゲン菜) ポテトサラダ(人参、じゃが芋) 軟飯	木	豆腐の野菜あんかけ(豆腐、南瓜、ほうれん草) ころころ煮(人参、じゃが芋) 軟飯
	ふわとろ煮(麩、キャベツ、ブロッコリー) スティック野菜(人参、南瓜) 軟飯		豆腐のキャロットソース(豆腐、ほうれん草、人参) 温野菜サラダ(人参、南瓜) 軟飯
火	水炊き風(白身魚、白菜、ほうれん草) 人参煮(人参、南瓜) 軟飯	金	鶏ささみのやわらか煮(鶏ささみ、小松菜、大根) さつま芋の甘煮(人参、さつま芋) 軟飯
	白身魚のとなとろ煮(白身魚、小松菜、さつま芋) じゃが芋の煮物(人参、じゃが芋) 軟飯		鶏ささみの青菜和え(鶏ささみ、小松菜、さつま芋) 紅白煮(人参、じゃが芋) 軟飯
水	高野豆腐のおろし煮(豆腐、大根、人参) スイートポテト風(りんご、さつま芋) 軟飯	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	高野豆腐のポテト和え(高野豆腐、大根、じゃが芋) きんとん(さつま芋、りんご) 軟飯		

☆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													目標	たんぱく質 13~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~65%		
	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)	ビ A(ugRE)	タ B1(mg)	ミ B2(mg)					ン C(mg)	n3 (g)
乳児	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	18.4%	24.8%	56.8%
給与量	473	21.2	13.2	67.4	61.7	5.7	344	956	2.3	1.6	162	0.29	0.53	27	0.3	1.9			
幼児	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	17.9%	25.0%	57.1%
給与量	542	24.4	15.3	76.7	69.6	7.1	311	1064	2.4	1.9	217	0.34	0.54	34	0.4	2.4			

### ★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	85	20	8	12	1	35	32	19	5	1	8	25	20	35	2	1
給与量	76.1	26.1	9.4	15.5	1	29.7	37.3	14.9	4.5	0.8	8.8	22	8.6	25	0.3	3
幼児	125	25	10	20	1	35	45	30	6	1	10	32	22	30	2	2
給与量	101.1	27.3	10	20.1	1	38.5	47	27.4	5.7	1	11.5	28.4	14	24.3	0.4	3.4