



# 5月の給食だよ!

令和2年5月1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

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、緊急事態宣言は出され、法律に基づき、外出自粛が要請されました。自分自身がウイルスに感染しないように注意するのはもちろんですが、園内や家庭内で感染拡大をさせないことが大切です。感染症予防はインフルエンザ同様、手洗い・うがい・食事（栄養）と睡眠です。抵抗力をつけるためには十分なエネルギー、主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品の「基本の食事」をしっかり摂りましょう。家庭内でも食事の際の近距離での会話、大きな声を出すことに注意し、食べ物、飲み物、食器の共有を避けて下さい。

## ★栄養目標量について★

園では子どもの発育・発達に合わせて成長に必要な栄養量を確保できるよう、1日に必要な栄養は「日本人の食事摂取基準」をもとに目標量を設定し、給食やおやつを提供しています。「食事摂取基準」とは国民の健康の維持・増進を図るために厚生労働省が策定し、食事で摂取すべきエネルギーや栄養素の量の基準のことです。

5月の給食だよりで、炭水化物・糖質・カリウム・エネルギー比率と食品群別目標量に注目してください。給食の目的達成は子どもが「美味しい!」と喜んで食べてくれることです。そのため、食事量・食事の形状・味・温度などに配慮した食事提供を行い、子どもの日々の食べを見ながら食事摂取状況を把握し、身体状況等、総合的な評価を行い、食事計画の改善に努めていきます。

次月のおたよりではそれぞれの栄養素の働きについてお話しをします。

### ☆保育園での1人あたりの給与栄養目標量

### ★エネルギー比率

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				目標	たんぱく質 10~20%	脂質 20~30%	炭水化物 50~70%
		(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)	A(ugRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)				
乳児	基準量	463	18.5	12.9	68.3	64.6	3.7	213	426	2.3	1.5未満	188	0.25	0.28	18	乳児	17.0%	18.0%	65.0%
	給与量	480	19.6	9.5	78.9	75.4	3.5	293	880	1.8	1.6	137	0.25	0.5	21				
幼児	基準量	574	23.0	16.0	84.6	80.0	4.6	259	474	2.4	1.8未満	204	0.31	0.36	18	幼児	16.0%	19.0%	65.0%
	給与量	538	20.9	11.7	87.3	82.8	4.5	250	939	2.2	1.8	176	0.29	0.46	27				

### ☆食品群別目標量

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)	40	20	4	15	1	40	30	30	2	1	12	10	8	180	2	1
	給与量(g)	47.1	20.6	6.2	14.4	0.3	21.7	41.1	20.9	7.5	1.2	6.2	18.6	8.7	30.3	0.8	1.5
幼児	目標量(g)	55	25	5	20	2	50	40	40	3	2	15	12	10	150	3	1
	給与量(g)	61	26.6	7.3	18.9	0.4	27.4	51.5	32.3	9.4	1.7	7.8	23.3	11.7	29.7	1	2.3





# 5月の給食献立表



月	◎ピラフ(ポークビッツ、玉ねぎ、人参、えんどう豆、卵、米、きび、米油、コンソメ、ブイヨン、しゅうゆ、砂糖、塩) ◎果物 ◎コーンチャウダー(人参、さつまいも、玉ねぎ、白菜、エリンギ、ブロッコリー、ホールコーン、チーズ、牛乳、コンソメ、シチュールウ、塩)	抹茶ケーキ・ミルク (抹茶、小麦粉、卵、ほうれん草、おから、チーズ、牛乳)
	◎親子丼(鶏肉、玉ねぎ、人参、卵、椎茸、生姜、青葱、長芋、米、きび、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎生酢(大根、人参、昆布、ごま、塩、砂糖、米酢) ◎果物	きなこ団子・ミルク (白玉粉、豆腐、おから、きな粉)
火	◎肉じゃが(牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、本しめじ、こんにゃく、絹さや、砂糖、しょうゆ、みりん、酒、米油) ◎ゆで卵(卵) ◎ごま酢和え(もやし、竹輪、豆苗、油揚げ、ごま、昆布、砂糖、米酢、しょうゆ、かつおだし) ◎果物 ◎白飯	磯おにぎり (米、きび、のり、もち米、ごま)
	◎豚肉の生姜焼き(豚肉、生姜、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉) ◎ナムル(キャベツ、人参、わかめ、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、ごま油、米酢) ◎卵の花サラダ(じゃが芋、おから、胡瓜、ホールコーン、マヨレ、スキムミルク、米酢、砂糖、塩) ◎卵スープ(卵、玉ねぎ、えのきだけ、チンゲン菜、コンソメ、塩、しょうゆ) ◎白飯	GPケーキ・ミルク (えんどう豆、小麦粉、おから、卵、牛乳)
	◎アスパラガスご飯(アスパラガス、米、塩) ◎焼魚(鮭、塩) ◎清汁(もずく、三つ葉、麩、かまぼこ、かつお昆布だし、酒、塩、しょうゆ) ◎ひじき煮(ひじき、人参、絹さや、厚揚げ、砂糖、しょうゆ、酒、みりん) ◎梅和え(長いも、梅干、砂糖、みりん)	フルーツポンチ・ミルク (果物缶、白玉粉、豆腐、おから)
水	◎春野菜の炒め物(牛肉、椎茸、ごま、白葱、ニラ、人参、豆もやし、ごぼう、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、米油) ◎粉ふき芋(じゃが芋) ◎スナッフエンドウ ◎果物 ◎みそ汁(南瓜、白菜、油揚げ、青ねぎ、かつお昆布だし、こじみそ) ◎白飯	五平餅・ミルク (米、きび、もち米、生姜、青のり、みそ)
	◎キャベツバーグ(キャベツ、合ひき肉、玉ねぎ、豆腐、高野豆腐、生姜、れんこん、おから、卵、塩、コンソメ、ケチャップ、米油) ◎村雲汁(小松菜、卵、玉ねぎ、えのきだけ、しょうゆ、塩) ◎マカロニサラダ(マカロニ、絹さや、人参、鶏ささみ、スキムミルク、米油、米酢、砂糖、塩、レモン果汁) ◎白飯	芋ようかん・ミルク (さつまいも、ごま、寒天、豆乳)
	◎白身魚のピカタ(白身魚、生姜、粉チーズ、卵、小麦粉、ケチャップ) ◎南瓜の含め煮(南瓜、砂糖、しょうゆ、みりん) ◎白飯 ◎和風サラダ(小松菜、しめじ、ホールコーン、ごま、マヨレ、しょうゆ、砂糖) ◎スープ(玉ねぎ、人参、豆腐、わかめ、コンソメ、しょうゆ、塩)	焼ピーマン(ピーマン、ニラ、豚肉、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、人参、木くらげ)
金	◎鶏の唐揚げ(鶏肉、にんにく、生姜、塩こうじ、片栗粉、上新粉、しょうゆ、酒、塩、米油) ◎人参の甘煮(人参、砂糖、しょうゆ) ◎オープン焼き(じゃが芋) ◎白飯 ◎白和え(豆腐、ほうれん草、木くらげ、こんにゃく、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、かつおだし) ◎みそ汁(さつまいも、椎茸、キャベツ、青ねぎ、人参、かつお昆布だし、こじみそ)	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ、ヨーグルト、果物缶)
	◎コロケ(牛ひき肉、おから、じゃが芋、玉ねぎ、えんどう豆、砂糖、塩、ピーフコンソメ、ケチャップ、鶏がらだし、小麦粉、パン粉、米油) ◎白飯 ◎コールスローサラダ(キャベツ、人参、レーズン、昆布、鶏ささみ、ヨーグルト、マヨレ、レモン果汁、米酢、砂糖、塩、米油) ◎みそ汁(麩、玉ねぎ、人参、舞茸、青葱、こじみそ)	セサミックキー・ミルク (小麦粉、バター、ごま、オートミール、スキムミルク)
	お弁当 / パン、ヨーグルト(またはゼリー) / きのことじゃこの和風パスタ、コンソメスープ	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	高野豆腐のやわらか煮(高野豆腐、人参、さつまいも) 温野菜サラダ(白菜、ブロッコリー、じゃが芋) 白粥	木	豆腐のすり流し(人参、れんこん、豆腐) 青菜和え(小松菜、さつまいも、キャベツ) 白粥
	高野豆腐のふわとろ煮(高野豆腐、人参、長芋) 根菜サラダ(大根、さつまいも、ほうれん草) 白粥		白身魚のオニオンソース(白身魚、小松菜、玉ねぎ) 南瓜煮(南瓜、じゃが芋) 白粥
火	麩のふわふわ煮(麩、南瓜、人参) ほくほく煮(ほうれん草、大根、じゃが芋) 白粥	金	ささ身のパンブキンソース(ささ身、人参、南瓜) 根菜のとろとろ煮(ほうれん草、大根、じゃが芋) 白粥
	しらす和え(しらす、キャベツ、チンゲン菜) ポテコ煮(じゃが芋、胡瓜、人参) 白粥		ささ身のあおさし(ささ身、じゃが芋、キャベツ、あおさ) 甘煮(南瓜、人参) 白粥
水	白身魚のグリーンソース(白身魚、玉ねぎ、チンゲン菜) スイートポテト風(バナナ、さつまいも、人参) 白粥	土	お弁当 / パン粥(またはおじや)
	豆腐の甘煮(豆腐、人参、南瓜) 煮びたし(白菜、ほうれん草、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。