

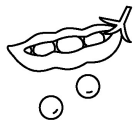
# 6月の給食だよ



令和2年5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

新型コロナウイルスの影響による家庭保育のご協力をありがとうございます。長いお休みを経て生活リズムが変わっていくと思いますが、一人ひとりに合わせた関わりを丁寧に行っていこうと考えています。

文部科学省の「新型コロナウイルス感染症に対応した学校再開ガイドライン」を参考に、園では給食従事者が各クラスの配膳を行い、食事中もソーシャルディスタンス（社会的距離）を保ち飛沫を飛ばさない、食事中の会話を控えるなどのルールを守り、食事でコロナに負けない免疫力を高めていきます。文部科学省より、学校給食では配膳過程での感染防止のため、可能な限り品数の少ない献立（例えば主菜と具沢山の汁物等）で適正な栄養摂取ができることなどの指導があり、その観点から園でも主菜と副菜のみの献立へと変更になる場合があります。ご了承ください。



## ★ 給与栄養目標量 ～エネルギーについて～ ★

近年、栄養の“とりすぎ”と“不足”という二重負荷が問題になっています。糖尿病など生活習慣病にかかりやすくなる肥満に限らず、やせている人が多いのが現状です。この二重負荷の解決に重要なキーワードがエネルギーです。車はガソリンがないと走らないように、私たち人間も燃料となるエネルギーがなければ生きることができません。私たちは食べ物からエネルギーをもらって、脳も手足も心臓も動かしています。そのエネルギーは多すぎても、少なすぎても私たちのカラダに負担がかかってしまいます。



スーパーやコンビニで売られている加工食品には「栄養成分表示」が期されています。この表示から「この商品にはどの栄養素が多く入っていて、エネルギーを構成している栄養素は何か」を知ることができます。食品の表示を見て、自分や家族に必要な栄養素やエネルギー量を判断できれば、カラダは喜ぶと思います。



### ★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	目標量	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	437	19.1	8.6	71	67.8	3.2	291	872	1.8	1.3	136	0.25	0.47	22				
幼児	目標量	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	17.0%	19.0%	64.0%
	給与量	478	20.3	10.3	76.2	72.2	4	245	926	2.2	1.5	176	0.29	0.42	28				

### ★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)	40	20	4	15	1	40	30	30	2	1	12	10	8	180	2	1
	給与量(g)	37.2	18	7.7	12.4	0.8	30.8	32.1	20.8	5.4	2.3	7.5	24.2	5.6	24.1	0.2	0.8
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)	47.5	23.2	9.5	16.3	1.1	39.8	40.5	30.8	6.7	2.8	9.4	30.6	8.9	21.2	0.3	1.1





# 6月の給食献立表



月	◎カレーピラフ(ポークビッツ・玉ねぎ・ピーマン・本しめじ・人参・レーズン・米・きび・緑豆・コンソメ・ブイヨン・塩・しょうゆ・カレー粉・米油)	じゃがコーン・ミルク (じゃが芋・とうもろこし・バター・チーズ)
	◎わかめスープ(わかめ・玉ねぎ・麩・干椎茸・チンゲン菜・ごま・鶏ガラだし・しょうゆ・塩・酒) ◎ゆで卵 ◎果物	
	◎ピビンパ(牛ひき肉・高野豆腐・大根・人参・みょうが・ほうれん草・もやし・にんにく・生姜・米・きび・緑豆・砂糖・しょうゆ・酒・米酢・米油)	桃ケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・ヨーグルト・黄桃缶)
	◎中華スープ(チンゲン菜・椎茸・干椎茸・青葱・ハム・鶏がらだし・塩・しょうゆ)	
火	◎白身魚の梅焼(白身魚・こうじみそ・梅干し・生姜・みりん・酒・砂糖) ◎ごま和え(小松菜・ごま・砂糖・しょうゆ) ◎たたきごぼう(ごぼう・米酢・砂糖)	人参ゼリー・ミルク (人参・オレンジジュース・寒天・砂糖)
	◎含め煮(厚揚げ・人参・砂糖・みりん・しょうゆ) ◎清汁(もずく・茄子・おくら・かまぼこ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎白飯	
	◎鶏肉のきじ焼(鶏肉・生姜・トマト・ごま・ヨーグルト・砂糖・しょうゆ・みりん・酒) ◎みそ汁(小松菜・なめこ・青葱・人参・さつま芋・かつお昆布だし・こうじみそ)	みたらし団子・ミルク (白玉団子・豆腐・おから)
	◎酢の物(胡瓜・大豆・ちりめんじゃこ・もずく・砂糖・米酢・しょうゆ・かつおだし) ◎果物 ◎白飯	
水	◎新ジャガと牛肉の煮物(牛肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・モロコシ豆・糸こんにやく・しめじ・砂糖・しょうゆ・酒・みりん・かつおだし・こめ油)	ブルーベリーケーキ・ミルク (小麦粉・卵・おから・牛乳・ブルーベリー)
	◎土佐酢和え(もやし・水菜・人参・ササミ・油揚げ・かつお節・糸昆布・ごま・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵 ◎果物 ◎白飯	
	◎カレー肉じゃが(牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・糸こんにやく・絹さや・エリンギ・カレー粉・砂糖・しょうゆ・カレールウ・かつおだし・こめ油)	ピザトースト・ミルク (食パン・ピーマン・玉ねぎ・人参・卵・チーズ)
	◎白和え(ほうれん草・豆腐・人参・木くらげ・ひじき・ごま・かつおだし・砂糖・しょうゆ) ◎ゆで卵(卵) ◎果物 ◎白飯	
木	◎タンダーチキン(鶏肉・にんにく・生姜・ヨーグルト・レモン果汁・カレー粉・砂糖・塩) ◎蒸し野菜(南瓜) ◎白飯	ピーンチャンブルー (ピーン・ヤングコーン・チンゲン菜・人参・ニラ・豚肉)
	◎卵とじスープ(大根・豆腐・卵・青葱・コンソメ・塩・しょうゆ) ◎和風サラダ(ほうれん草・モロヘイヤ・とうもろこし・しめじ・マヨレ・砂糖・しゅうゆ・ごま)	
	◎豚肉の野菜巻き(豚肉・人参・玉ねぎ・さやいんげん・けま胡瓜・生姜・砂糖・しょうゆ・酒・みりん) ◎果物 ◎白飯	かるかん・ミルク (上新粉・長芋・小豆・砂糖・BP)
	◎きゃべつと人参のナムル(キャベツ・人参・わかめ・ちりめんじゃこ・三つ葉・ごま・ごま油・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜・厚揚げ・青ねぎ・かつお昆布だし・こうじみそ)	
金	◎酢豚(豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・椎茸・木くらげ・じゃが芋・生姜・にんにく・高野豆腐・れんこん・ケチャップ・米酢・砂糖・しょうゆ・塩・鶏ガラだし・片栗粉・米油)	水無月・ミルク (小豆・片栗粉・小麦粉・砂糖)
	◎中華サラダ(春雨・胡瓜・もやし・ひじき・人参・卵・トマト・ごま・鶏ガラだし・砂糖・しょうゆ・米酢・ごま油) ◎白飯	
	◎白身魚のトマトソース(白身魚・生姜・トマト缶・アスパラガス・玉ねぎ・茄子・コンソメ・塩・砂糖) ◎根菜サラダ(ごぼう・豆苗・人参・ひじき・切干大根・れんこん・ごま・スキムミルク・マヨレ・砂糖・米酢・しょうゆ)	マシュマロヨーグルト (ヨーグルト・マシュマロ・みかん缶・びわ)
	◎スープ(玉ねぎ・豆腐・えのきだけ・ほうれん草・鶏ガラだし・塩・酒・しょうゆ) ◎白飯	
土	パン・スープ(またはジュース)・ヨーグルト(またはゼリー) / お弁当	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	麩のポテト煮(チンゲン菜・麩・じゃが芋)	木	高野豆腐の含め煮(高野豆腐・さつま芋・キャベツ)
	紅白煮(大根・人参) 白粥		南瓜煮(南瓜・人参) 白粥
火	麩のふわ煮(麩・チンゲン菜・玉ねぎ)	金	白和え風(豆腐・人参・南瓜)
	含め煮(南瓜・じゃが芋) 白粥		みぞれ煮(ほうれん草・大根) 白粥
	ささ身のトマト煮(ささ身・トマト・人参)		白身魚のラタトゥイユ(白身魚・トマト・茄子)
	トロトロ煮(胡瓜・小松菜・さつま芋) 白粥		れんこんのすり流し(れんこん・ほうれん草・じゃが芋)
水	白身魚のグリーンソース(白身魚・小松菜・茄子)	土	高野豆腐のトマト煮(高野豆腐・人参・トマト)
	甘煮(人参・さつま芋) 白粥		やわらか煮(胡瓜・じゃが芋) 白粥
	豆腐の人参ソース(玉ねぎ・人参・豆腐)		お弁当 / パン粥(またはおじや)
	じゃがコロ和え(ほうれん草・じゃが芋) 白粥		
	じゃが芋のササミあえ(じゃが芋・ささ身)		
	おかか和え(白菜・かつお節・人参) 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