



令和2年6月30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

今年は新型コロナウイルスのため、外出自粛要請があり、様々な春の風物詩を楽しむことなく夏を迎えました。休み期間中、近所のたんぼ一面に紅紫色のレンゲが咲いていました。レンゲは自然に咲くのではなく、農家の方が稲刈り後、種をまくそうです。春になれば花が咲き、この花を土の中にすきこむと、稲を植え付ける前の肥料になります。園でも園庭に咲いたレンゲを土の肥料にしてたんぼプロジェクトが始まりました。このプロジェクトでは『自然を身近に感じ、土に親しみ、その生長の過程を見守り、実りの時を迎える喜びや感動を味わうこと』を目的にしています。たんぼプロジェクトを通して、お米や野菜を作ってくれる人への感謝の心を育み、また、“食”が私たちの命の源であることを感じられるような活動にしたいと思います。



★ 給与栄養目標量 ～たんぱく質～ ★

たんぱく質は炭水化物・脂質と合わせて3大栄養素と呼ばれています。幼児期は筋組織の発達が著しく、筋肉の材料となるたんぱく質が欠かせません。また、体の臓器・骨・皮膚爪・髪の毛、これらは全てたんぱく質で構成されます。食事からたんぱく質を摂取するには肉や魚、卵などの動物性食品と穀類や豆類などの植物性食品があり、園では牛肉・豚肉・鶏肉・魚・豆類を週に1度程度、摂取できるような献立を作成しています。同じ食品ばかり食べ続けていると、体がその食品を異物とみなし、抗体ができてしまうことがあり、食物アレルギーを誘発することも考えられているからです。孤食や偏食・朝ごはんを食べないなどの食習慣を続けているとたんぱく質摂取量は不足します。そのため、園では自粛期間中、3色のこいのぼりでお知らせしたように赤・黄・緑に3区分した食育を行い、3色すべての食品グループをバランスよく食べることを目標にしています。

★保育園での1人あたりの給与栄養量

★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	食物セシ	カルシウム	カリウム	鉄	食塩相当量	ビタミ				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	18.0%	16.0%	66.0%
	給与量	451	19.7	8.1	75	71.3	3.7	329	943	1.8	1.6	130	0.25	0.52	19				
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%	18.0%	65.0%
	給与量	480	20.6	9.8	77.4	72.9	4.5	276	976	2.2	1.8	166	0.28	0.46	23				

★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)	40.1	9.5	6.9	10.4	0.7	21.5	41.9	38.7	4.7	2.7	7	19.6	5.4	33.2	0.6	1
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)	50.1	12.9	7.3	13.2	0.9	26.9	52.7	53.1	5.9	3.4	9.6	25.8	7.9	30.1	0.8	1.3





7月の給食献立表

月	◎焼肉丼(米・きび・緑豆・牛肉・青葱・玉ねぎ・人参・生姜・にんにく・椎茸・キャベツ・大葉・みょうが・白葱・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・片栗粉・こめ油) ◎卵とじスープ(レタス・トマト・卵・高野豆腐・干椎茸・鶏ガラだし・しょうゆ・塩・酒) ◎果物	ライスグラタン (米・ベーコン・玉ねぎ・とうもろこし・レンズ豆・チーズ)
	◎夏野菜カレー(牛肉・人参・玉ねぎ・オクラ・南瓜・茄子・セロリ・しめじ・生姜・にんにく・大豆・米・きび・黒米・緑豆・カレールウ・ブイヨン・ウスターソース・カレー粉・ケチャップ・こめ油) ◎さっぱりサラダ(大根・胡瓜・みょうが・大葉・糸昆布・梅干し・ごま・塩・砂糖・しょうゆ・米酢)	マーマレードケーキ・ミルク (みかん缶・小麦粉・卵・おから・ヨーグルト・マーマレード)
火	◎焼き魚(鮭・塩) ◎千切煮(切干大根・人参・油揚げ・砂糖・酒・みりん・しょうゆ) ◎とうもろこしご飯(米・とうもろこし・塩) ◎酢の物(胡瓜・もずく・おくら・大豆・ごま・砂糖・米酢・しょうゆ) ◎みそ汁(南瓜・もやし・青葱・舞茸・こうじみそ・かつお昆布だし)	大学芋・ミルク (さつま芋・ごま)
	◎ちらし寿司(高野豆腐・干椎茸・れんこん・人参・さやいんげん・ちりめんじゃこ・卵・のり・米・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油) ◎清汁(オクラ・そうめん・かまぼこ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	いもかてん・ミルク (さつま芋・寒天・果物缶)
水	◎洋風ちらし寿司(米・さやいんげん・干椎茸・魚肉ソーセージ・チーズ・人参・卵・のり・ごま・米酢・砂糖・塩・こめ油) ◎清汁(ほうれん草・かまぼこ・豆腐・えのきだけ・かつお昆布だし・酒・塩・しょうゆ) ◎果物(スイカ)	きな粉ケーキ・ミルク (きな粉・小麦粉・おから・バター・卵)
	◎鶏肉のラタトゥイユ煮(鶏肉・にんにく・生姜・ズッキーニ・茄子・パプリカ・金時豆・モロッコ豆・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ・鶏ガラだし・砂糖・塩・こめ油) ◎卵の花サラダ(じゃが芋・胡瓜・おから・とうもろこし・レッドオニオン・スキムミルク・マヨドレ・米酢・塩) ◎ゆで卵 ◎白飯	焼きそば (中華麺・キャベツ・マツカサイカ・人参・玉ねぎ・コラ)
木	◎鶏肉のさっぱり焼(鶏肉・生姜・にんにく・塩・こうじ・レモン果汁・鶏がらだし) ◎人参甘煮(人参・砂糖・しょうゆ) ◎白飯 ◎千草煮(小松菜・しめじ・厚揚げ・砂糖・しょうゆ・みりん) ◎みそ汁(じゃが芋・人参・ごぼう・青葱・こうじみそ・かつお昆布だし)	カルピスゼリー・ミルク (カルピス・寒天・果物缶)
	◎豚肉のパン粉焼き(豚肉・パセリ・粉チーズ・パン粉・バター) ◎みそ汁(豆腐・人参・椎茸・小松菜・ごぼう・かつお昆布だし・こうじみそ) ◎きゃべつと人参のナムル(きゃべつ・人参・わかめ・三つ葉・ちりめんじゃこ・ごま・ごま油・米酢・砂糖・しょうゆ) ◎果物 ◎白飯	黒ごまかるかん・ミルク (上新粉・長芋・小豆・黒ごま)
金	◎モロヘイヤミンチカツ(合ひき肉・玉ねぎ・モロヘイヤ・おから・生姜・にんにく・ビーフコンソメ・塩・小麦粉・パン粉・トマトケチャップ・こめ油) ◎コールスローサラダ(キャベツ・人参・レーズン・昆布・みかん缶・ヨーグルト・米酢・砂糖・マヨドレ) ◎清汁(麩・三つ葉・えのきだけ・わかめ・かつお昆布だし・塩・酒・しょうゆ)	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ・白桃缶・ブルーベリー・スキムミルク)
	◎白身魚の梅肉ソース(白身魚・生姜・梅干し・酒・しょうゆ・ケチャップ・片栗粉・上新粉・こめ油) ◎粉ふき芋(じゃが芋・青のり) ◎白飯 ◎和風サラダ(ほうれん草・モロヘイヤ・竹輪・とうもろこし・ごま・マヨドレ・しょうゆ・砂糖) ◎みそ汁(わかめ・大根・人参・舞茸・厚揚げ・かつお昆布だし・こうじみそ)	マシュマロヨーグルト・ミルク (マシュマロ・白桃缶・ブルーベリー・スキムミルク)
土	お弁当 / パン、ヨーグルト(またはゼリー) / 五目そうめん、果物	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	夏野菜煮(南瓜、茄子、麩) さっぱり煮(大根、胡瓜、あおさ) 白粥 麩のふわとろ煮(麩、キャベツ、じゃが芋) トマトスープ(トマト、人参、南瓜) 白粥	木	豆腐のキャロットソース(豆腐、キャベツ、人参) 粉ふき芋(小松菜、じゃが芋) 白粥 ささ身のとろとろ煮(ささ身、じゃが芋、人参) グリーンサラダ(小松菜、白菜、玉ねぎ) 白粥
	火		ふわふわ煮(高野豆腐、れんこん、人参) 芋煮(さつま芋、ほうれん草) 白粥 胡瓜のすり流し(白身魚、胡瓜、玉ねぎ) ふくめ煮(南瓜、さつま芋) 白粥
水		ササミのさつま煮(ササミ、さつま芋、胡瓜) ラタトゥイユ煮(トマト、茄子、南瓜) 白粥 やわらか煮(豆腐、ほうれん草、白菜) 紅白煮(大根、人参) 白粥	土

☆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