

キッズ	昼食	3色食品群					3~5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	
1	月	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・油・さつま芋	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・粉豆腐・味噌・油 揚げ	ブロッコリー・りんご・枝 豆・小松菜・人参	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	619 kcal 23.7 g 22.0 g 80.3 g 1.5 g
2	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ みるくスープ	じゃが芋・スパゲッ ティ・バター・マヨネ ーズ・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・玉子・ 豆乳・豚肉	きゅうり・ごぼう・しめじ・ パセリ・玉ねぎ・人参	牛乳 ボンデケーキ	529 kcal 20.7 g 20.7 g 63.8 g 1.4 g
3	水	●いなり寿司 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・ 生麩・米粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・油 揚げ・茹大豆	キヌサヤ・バナナ・桃 缶・菜の花・人参・大 根・万能ねぎ	牛乳 ひな祭り☆ 桃と大豆の米粉ケーキ	613 kcal 21.4 g 20.0 g 83.7 g 1.4 g
4	木	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 みそ汁	ご飯・さつま芋・パン 粉・マカロニミックス・ 砂糖・油	きな粉・牛乳・鶏肉・ 豆腐・味噌	りんご・玉ねぎ・小松 菜・人参・長ねぎ	牛乳 マカロニきなこ フルーツ(りんご)	604 kcal 20.8 g 16.8 g 89.4 g 1.0 g
5	金	鉄分強化！ふりかけご飯 かぼちゃコロケ もやしとチンゲン菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・パン粉・マヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	ちりめん干し・ツナフ レーク缶・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チン ゲン菜・のりもやし・ワ カメ・玉ねぎ・人参	牛乳 納豆巻き	712 kcal 21.9 g 21.8 g 104.6 g 1.5 g
6	土	ご飯 鮭の竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ すまし汁 ヨーグルト	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鮭・ 豆腐・豚肉・鉄分強化 チーズ	りんごジュース・パセリ・ 寒天・玉ねぎ・枝豆・人 参・白菜	牛乳 りんごゼリー 鉄分強化チーズ	571 kcal 22.2 g 17.3 g 80.1 g 0.7 g
7	日						
8	月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 白菜のナムル風サラダ すまし汁	ごま油・ご飯・バター・ 砂糖・小麦粉・油・ご ま	牛乳・玉子・鶏肉・味 噌	インゲン・キヌサヤ・ コーン・玉ねぎ・小松 菜・人参・白菜	牛乳 小松菜ケーキ	567 kcal 18.5 g 20.8 g 73.2 g 1.3 g
9	火	ひじきと枝豆のご飯 白糸タラのマヨ焼き 白菜のごま和え みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・マヨネ ーズ・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・玉子・味 噌・鉄分強化チーズ・ 牛乳	ピーマン・ひじき・りん ご・玉ねぎ・枝豆・人参 水菜・白菜・かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	559.0 kcal 21.1 g 19.6 g 74.5 g 1.8 g
10	水	あったか鶏うどん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋・マヨ ネーズ・砂糖・米粉・ 油・ごま	牛乳・鶏肉・油揚げ	オレンジ・きゅうり・しめ じ・玉ねぎ・人参・長ね ぎ	牛乳 米粉のごまドーナツ	545 kcal 18.2 g 20.0 g 72.5 g 1.6 g
11	木	ケチャップライス ツナマカロニグラタン トマトのわかめサラダ チキンスープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・バター・ パン粉・マカロニ・砂 糖・小麦粉・油	チーズ・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉・豆乳・ きな粉	トマト・ミックスベジタ ブル・りんご・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜・黄桃缶	牛乳 豆乳くずもち フルーツ(黄桃缶)	650 kcal 20.1 g 21.2 g 92.4 g 1.4 g
12	金	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 みそ汁	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・米粉・片栗 粉・油・ホットケーキ ミックス	牛乳・玉子・鶏肉・味 噌・油揚げ・豆腐	キャベツ・にんにく・人 参・生姜・大根・万能 ねぎ・レーズン	牛乳 人参蒸しパン	620 kcal 20.8 g 18.3 g 90.0 g 1.4 g
13	土	人参ピラフ クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・バター・油・じゃ が芋	鶏肉・牛乳・ツナ缶・ かつお節	人参・玉ねぎ・キャベ ツ・わかめ・りんご	牛乳 おかか・おにぎり	698 kcal 22.5 g 23.3 g 96.4 g 1.7 g
14	日						
15	月	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・油・さつま芋	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・粉豆腐・味噌・油 揚げ	ブロッコリー・りんご・枝 豆・小松菜・人参	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	619 kcal 23.7 g 22.0 g 80.3 g 1.5 g
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	603	21.3	20.3	81.4	1.4
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	488	17.6	16.3	65.9	1.1

キッズ	昼食	3色食品群					3~5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	
16	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ みるくスープ	じゃが芋・スパゲッ ティ・バター・マヨネ ーズ・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・玉子・ 豆乳・豚肉	きゅうり・ごぼう・しめじ・ パセリ・玉ねぎ・人参	牛乳 ボンデケーキ	529 kcal 20.7 g 20.7 g 63.8 g 1.4 g
17	水	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とわかめのマヨ醤油和え みそ汁	ご飯・マヨネーズ・花 ふ・砂糖・油・バター	豚肉・味噌・牛乳	インゲン・コーン・ほうれ ん草・ワカメ・玉ねぎ・人 参・生姜・白菜・グリン ピース	牛乳 カレーピラフ	601 kcal 21.3 g 17.2 g 87.0 g 1.4 g
18	木	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 みそ汁	ご飯・さつま芋・パン 粉・バター・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆 腐・味噌	りんご・玉ねぎ・小松 菜・人参・長ねぎ	牛乳 りんごケーキ	646 kcal 22.9 g 24.0 g 81.5 g 1.7 g
19	金	鉄分強化！ふりかけご飯 かぼちゃコロケ もやしとチンゲン菜のツナサラダ みそ汁	ご飯・パン粉・マヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・焼ふ・油	ちりめん干し・ツナフ レーク缶・牛乳・豚 肉・納豆・味噌	かぼちゃ・コーン・チン ゲン菜・のりもやし・ワ カメ・玉ねぎ・人参	牛乳 納豆巻き	712 kcal 21.9 g 21.8 g 104.6 g 1.5 g
20	土						
21	日						
22	月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 白菜のナムル風サラダ すまし汁	ごま油・ご飯・バター・ 砂糖・小麦粉・油・ご ま	牛乳・玉子・鶏肉・味 噌	インゲン・キヌサヤ・ コーン・玉ねぎ・小松 菜・人参・白菜	牛乳 小松菜ケーキ	567 kcal 18.5 g 20.8 g 73.2 g 1.3 g
23	火	ご飯 助宗タラの菜種焼き 豆腐の旨煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・マヨ ネーズ・砂糖・小麦 粉・油・ホットケーキ ミックス	スケツウタラ・牛乳・玉 子・豆腐・味噌・豆乳	キャベツ・トマト・なめこ・ ほうれん草・りんご・玉 ねぎ・人参・レーズン	牛乳 人参蒸しパン	602 kcal 23.0 g 17.0 g 87.2 g 1.3 g
24	水	あったか鶏うどん さつま芋サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・さつま芋・マヨ ネーズ・砂糖・ホット ケーキミックス・油	牛乳・鶏肉・油揚げ・ 豆腐	オレンジ・きゅうり・しめ じ・玉ねぎ・人参・長ね ぎ・レーズン	牛乳 豆腐ドーナツ	558 kcal 19.0 g 22.1 g 71.3 g 1.7 g
25	木	ケチャップライス ツナマカロニグラタン トマトのわかめサラダ チキンスープ フルーツ(りんご)	ごま油・ご飯・バター・ パン粉・マカロニ・砂 糖・小麦粉・油	チーズ・ツナフレーク 缶・牛乳・鶏肉	トマト・ミックスベジタ ブル・りんご・ワカメ・玉 ねぎ・小松菜	牛乳 成長お祝いメニュー	452 kcal 11.9 g 13.8 g 67.1 g 1.3 g
26	金	ご飯 春野菜のクリームシチュー じゃが芋と玉子のサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・キャベツ・きゅ うり・グリーンアスパラ パセリ・パプリカ赤・玉 ねぎ・人参	牛乳 誕生会メニュー	624 kcal 20.9 g 20.5 g 87.6 g 1.7 g
27	土	ご飯 鮭の竜田焼き 茹で豚とお豆腐のサラダ すまし汁 ヨーグルト	ご飯・さつま芋・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	ヨーグルト・牛乳・鮭・ 豆腐・豚肉・かつお節	パセリ・玉ねぎ・枝豆・ 人参・白菜	牛乳 おかか・おにぎり	665 kcal 25.2 g 19.9 g 92.2 g 1.0 g
28	日						
29	月	ご飯 白糸タラの洋風照り焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・油・さつま芋	シロイタダ・牛乳・鶏 肉・粉豆腐・味噌・油 揚げ	ブロッコリー・りんご・枝 豆・小松菜・人参	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	619 kcal 23.7 g 22.0 g 80.3 g 1.5 g
30	火	スパゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ みるくスープ	じゃが芋・スパゲッ ティ・バター・マヨネ ーズ・砂糖・小麦粉・片 栗粉・油	チーズ・牛乳・玉子・ 豆乳・豚肉	きゅうり・ごぼう・しめじ・ パセリ・玉ねぎ・人参	牛乳 ボンデケーキ	529 kcal 20.7 g 20.7 g 63.8 g 1.4 g
31	水	ご飯 鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 みそ汁	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・味 噌・油揚げ	キャベツ・にんにく・人 参・生姜・大根・万能 ねぎ・りんご	牛乳 りんごケーキ	639 kcal 24.0 g 29.6 g 64.6 g 1.9 g

※午前おやつ(乳児のみ)  
月・水・金・カップヨーグルト

火・木・土・牛乳・お煎餅

えぶち保育園



# 3月



えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	月	米 カレー ブロッコリー	米 カレー・ブロッコリー 人参・小松菜	米 カレー・ブロッコリー 人参・小松菜	16	火	米 焼きふ 人参	米 焼きふ・玉ねぎ・人参 きゅうり	米またはスパゲッティ 豚肉・玉ねぎ・人参 きゅうり
2	火	米 焼きふ 人参	米 焼きふ・玉ねぎ・人参 きゅうり	米またはスパゲッティ 豚肉・玉ねぎ・人参 きゅうり	17	水	米 きな粉 玉ねぎ 白菜	米 ささみ、玉ねぎ、インゲン 人参、白菜、ほうれん草	米 ささみ、玉ねぎ、インゲン 人参、白菜、ほうれん草
3	水	米 きな粉 大根 人参	米 ささみ、人参、大根	米 鶏肉、人参、大根	18	木	米 豆腐 小松菜	米 豆腐、玉ねぎ、小松菜 人参、さつま芋	米 豆腐、玉ねぎ、小松菜 人参、さつま芋
4	木	米 豆腐 小松菜	米 豆腐、玉ねぎ、小松菜 人参、さつま芋	米 豆腐、玉ねぎ、小松菜 人参、さつま芋	19	金	米 焼きふ 南瓜	米 焼きふ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・南瓜	米 豚肉・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・南瓜
5	金	米 焼きふ 南瓜	米 焼きふ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・南瓜	米 豚肉・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・南瓜	22	月	米 カレー 人参	米 カレー・玉ねぎ、人参 白菜、インゲン	米 カレー・玉ねぎ、人参 白菜、インゲン
6	土	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐、玉ねぎ、人参 白菜、さつま芋	米 豆腐、玉ねぎ、人参 白菜、さつま芋	23	火	米 豆腐 ほうれん草	米 豆腐、ほうれん草、トマト キャベツ、人参、玉ねぎ	米 豆腐、ほうれん草、トマト キャベツ、人参、玉ねぎ
8	月	米 カレー 人参	米 カレー・玉ねぎ、人参 白菜、インゲン	米 カレー・玉ねぎ、人参 白菜、インゲン	24	水	米またはうどん 焼きふ さつま芋	米またはうどん 焼きふ・玉ねぎ・人参 さつま芋、きゅうり	米またはうどん 鶏肉・玉ねぎ・人参 さつま芋、きゅうり
9	火	米 きな粉 白菜 玉ねぎ	米 ささみ、人参、玉ねぎ 白菜	米 ささみ、人参、玉ねぎ 白菜、ピーマン	25	木	米 きな粉 玉ねぎ トマト	米 ささみ、玉ねぎ、トマト 小松菜	米 ささみ、玉ねぎ、トマト 小松菜
10	水	米またはうどん 焼きふ さつま芋	米またはうどん 焼きふ・玉ねぎ・人参 さつま芋、きゅうり	米またはうどん 鶏肉・玉ねぎ・人参 さつま芋、きゅうり	26	金	米 カレー じゃが芋	米 カレー・玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋 きゅうり	米 カレー・玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋 きゅうり、パプリカ
11	木	米 きな粉 玉ねぎ トマト	米 ささみ、玉ねぎ、トマト 小松菜	米 ささみ、玉ねぎ、トマト 小松菜	27	土	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐、玉ねぎ、人参 白菜、さつま芋	米 豆腐、玉ねぎ、人参 白菜、さつま芋
12	金	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐、キャベツ、大根 人参	米 豆腐、キャベツ、大根 人参	29	月	米 カレー ブロッコリー	米 カレー・ブロッコリー 人参・小松菜	米 カレー・ブロッコリー 人参・小松菜
13	土	米 焼きふ じゃが芋	米 ささみ、玉ねぎ、じゃが芋 キャベツ	米 ささみ、玉ねぎ、じゃが芋 キャベツ	30	火	米 焼きふ 人参	米 焼きふ・玉ねぎ・人参 きゅうり	米またはスパゲッティ 豚肉・玉ねぎ・人参 きゅうり
15	月	米 カレー ブロッコリー	米 カレー・ブロッコリー 人参・小松菜	米 カレー・ブロッコリー 人参・小松菜	31	水	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐、キャベツ、大根 人参	米 豆腐、キャベツ、大根 人参

※ 食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。  
※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。



# 3月

## 食育だより



令和3年3月 えぶち保育園

いよいよ今月で終わりですね。  
4月のころと比べ、おかわりまできれいに残さず食べてくれる様子からとても成長を感じます。  
そしてぞう組さん、卒業おめでとうございます！小学校でも元気いっぱい頑張ってくださいね☆  
1年間、食育だよりでいろいろな話題を提供してきましたが、少しでも参考にして頂ければ、嬉しいです。  
来年度もさまざまなテーマでご家庭に役立つ情報をお伝え出来ればと思っています。



\* 1年間を振り返って・・・ \*

お子さんと一緒に食習慣とマナーを振り返ってみましょう。  
「はい」が8つ以上のお友だちはバッチリ！その調子でこれからも頑張りましょう☆

- ①食事の前には必ず手をきれいに洗った。
- ②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来た
- ③朝食を食べて登園した。
- ④食事は決まった時間に食べた。
- ⑤おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた。
- ⑥よく噛んでゆっくり食べた。
- ⑦肘をつかず、よい姿勢で食べた。
- ⑧お茶碗はきちんと持ち、お箸やスプーンが上手に使えた。
- ⑨主食・主菜・副菜のそろった食事をした。
- ⑩みんなで楽しく食べた。



### <3月3日はひな祭り>

ひな祭りは女の子の無事な成長・良縁・幸せを願う日です。  
昔は紙の人形に悪いことを背負ってもらい、人形ごと川に流して悪いことが起こりませんようにとお願いしました。それから何百年も経った頃、お人形さんで遊ぶおままごとが流行ったことで川に流すことをやめ、ひな人形を飾るようになりました。

🍷ひな祭りに食べられる物の意味🍷



ひし餅... 色には意味があり、紅は花が咲く・白は雪が解ける・緑は新芽が出る、と春の訪れを表しています。  
ひなあられはひし餅を小さく切って揚げたものなので、ひし餅と由来は同じです。

ちらし寿司...縁起の良い具材(えびは長生き・レンコンは見通しがきく、等)が使われ鮮やかな彩からひな祭りの定番となったとされています。

### 今月のレシピ

#### さつま芋のソフトクッキー

材料(幼児1人分)

さつま芋 20g  
牛乳 5cc  
ベーキングパウダー 1g

バター 7g  
小麦粉 15g  
砂糖 5g

作り方

- ①さつま芋を柔らかくなるまで蒸し、熱いうちにつぶす
  - ②すべての材料を混ぜ合わせる
  - ③好きな形に整形し、180℃に熱したオーブンで20分程度焼く
- ※②③ポリ袋に入れ混ぜ合わせたのち、ポリ袋の端を切り鉄板へ絞り出してもいいですよ

