

キッズ	昼食	3色食品群				おやつ	夕間食	3～5歳児	
		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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分			エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	
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	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ブロッコリー・りんご・枝豆・小松菜・人参	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	おにぎり(おかか)麦茶	619 kcal 23.7g 22.0g 80.3g 1.5g	529 kcal 20.7g 20.7g 63.8g 1.4g
2	火	スバゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ みるくスープ	じゃが芋・スバゲティ・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	おにぎり(ゆかり)麦茶	529 kcal 20.7g 20.7g 63.8g 1.4g	529 kcal 20.7g 20.7g 63.8g 1.4g
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・生油・カルピス	玉子・鶏肉・油揚げ	キヌサヤ・バナナ・菜の花・人参・大根・万能ねぎ	カルピス ◎ ひな祭りクッキー	おにぎり(混ぜ込みわかめ)麦茶	613 kcal 21.4g 20.0g 83.7g 1.4g	613 kcal 21.4g 20.0g 83.7g 1.4g
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・豆乳・豆腐・味噌	パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	牛乳 マカロニきなこフルーツ(パイナップル)	おにぎり(ソナ)麦茶	604 kcal 20.8g 16.8g 89.4g 1.0g	604 kcal 20.8g 16.8g 89.4g 1.0g
5	金	鉄分強化1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 のり巻き ※	おにぎり(混ぜ込みわかめ)麦茶	712 kcal 21.9g 21.8g 104.6g 1.5g	712 kcal 21.9g 21.8g 104.6g 1.5g
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・せんべい	ヨーグルト・牛乳・鮭・豆腐・豚肉	オレンジジュース・パセリ・寒天・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜	牛乳 オレンジゼリー せんべい	ヨーグルト 麦茶	571 kcal 22.2g 17.3g 80.1g 0.7g	571 kcal 22.2g 17.3g 80.1g 0.7g
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・砂糖・小麦粉・油・片栗粉	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・ウインナー	インゲン・キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜・ニラ	牛乳 ウインナーのもちもちチヂミ	おにぎり(おかか)麦茶	567 kcal 18.5g 20.8g 73.2g 1.3g	567 kcal 18.5g 20.8g 73.2g 1.3g
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	シロイトタラ・牛乳・玉子・鉄強化チーズ・味噌	かぼちゃ・ひじき・枝豆・水菜・りんご・玉ねぎ・人参・白菜・ピーマン	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	おにぎり(ゆかり)麦茶	581 kcal 23.3g 20.0g 74.8g 1.6g	581 kcal 23.3g 20.0g 74.8g 1.6g
10	水	あったかとうどん 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	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 米粉のドーナッツ	おにぎり(混ぜ込みわかめ)麦茶	545 kcal 18.2g 20.0g 72.5g 1.6g	545 kcal 18.2g 20.0g 72.5g 1.6g
11	木	クリームライス じゃが芋と玉子のサラダ フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・食パン・油	牛乳・玉子・鶏肉	オレンジ・きゅうり・しめじ・パセリ・バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	牛乳 ジャムパン フルーツ(バナナ)	おにぎり(ソナ)麦茶	586 kcal 24.3g 18.0g 78.7g 1.1g	586 kcal 24.3g 18.0g 78.7g 1.1g
12	金	鶏もも肉の唐揚げ 大根の炒め煮 みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ・きな粉	キャベツ・にんにく・人参・生姜・大根・万能ねぎ	牛乳 きな粉おにぎり	おにぎり(混ぜ込みわかめ)麦茶	635 kcal 20.6g 21.2g 88.7g 1.9g	635 kcal 20.6g 21.2g 88.7g 1.9g
13	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とわかめの和え物 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌・牛乳・チーズ	インゲン・コーン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり	ヨーグルト 麦茶	661 kcal 19.9g 19.3g 98.7g 1.4g	661 kcal 19.9g 19.3g 98.7g 1.4g
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	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ブロッコリー・りんご・枝豆・小松菜・人参	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	おにぎり(おかか)麦茶	619 kcal 23.7g 22.0g 80.3g 1.5g	619 kcal 23.7g 22.0g 80.3g 1.5g
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/水分		エネルギー/kcal		たんぱく質/g		脂質/g	
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		603		21.3		20.3	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		488		17.6		16.3	

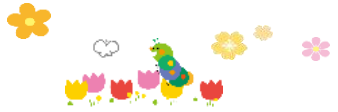
◎3/3(水)はひな祭り行事メニューのため、午後おやつに「カルピス」を提供します。  
 ※3/9(火)・19(金)午後おやつ「のり巻き」は乳児園では「ひじきおにぎり」を提供します。  
 ※※3/25(木)昼食「納豆ごはん」は乳児園では「ふりかけご飯」を提供します。

キッズ	昼食	3色食品群				おやつ	夕間食	3～5歳児	
		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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分			エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	
16	火	スバゲティナポリタン ごぼうたまごサラダ みるくスープ	じゃが芋・スバゲティ・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	おにぎり(ゆかり)麦茶	529 kcal 20.7g 20.7g 63.8g 1.4g	529 kcal 20.7g 20.7g 63.8g 1.4g
17	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・米粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ・茹小豆	キャベツ・にんにく・黄桃缶・人参・生姜・大根・万能ねぎ	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	おにぎり(混ぜ込みわかめ)麦茶	636 kcal 20.8g 23.5g 80.4g 1.5g	636 kcal 20.8g 23.5g 80.4g 1.5g
18	木	ご飯 照り焼きハンバーグ さつま芋の甘煮 ☆特製みそ汁(手作り味噌)☆	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・豆乳・豆腐・味噌	パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・なめこ・わかめ	牛乳 マカロニきなこフルーツ(パイナップル)	おにぎり(ソナ)麦茶	604 kcal 20.8g 16.8g 89.4g 1.0g	604 kcal 20.8g 16.8g 89.4g 1.0g
19	金	鉄分強化1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 のり巻き ※	おにぎり(混ぜ込みわかめ)麦茶	712 kcal 21.9g 21.8g 104.6g 1.5g	712 kcal 21.9g 21.8g 104.6g 1.5g
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・砂糖・小麦粉・油・片栗粉	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・ウインナー	インゲン・キヌサヤ・コーン・玉ねぎ・人参・白菜・ニラ	牛乳 ウインナーのもちもちチヂミ	おにぎり(おかか)麦茶	567 kcal 18.5g 20.8g 73.2g 1.3g	567 kcal 18.5g 20.8g 73.2g 1.3g
23	火	ご飯 助産師の茶種焼き 豆腐の旨煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	ごま・ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	メグロウタラ・牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豆腐・味噌	かぼちゃ・キャベツ・トマト・なめこ・ほうれん草・りんご・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 鉄分強化チーズ	おにぎり(ゆかり)麦茶	581 kcal 23.3g 20.0g 74.8g 1.6g	581 kcal 23.3g 20.0g 74.8g 1.6g
24	水	あったかとうどん 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	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 米粉のドーナッツ	おにぎり(混ぜ込みわかめ)麦茶	545 kcal 18.2g 20.0g 72.5g 1.6g	545 kcal 18.2g 20.0g 72.5g 1.6g
25	木	納豆ごはん ※※ 鶏ささみのカレー風味揚げ 高野豆腐の煮物 みそ汁	ご飯・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	鶏肉・高野豆腐・納豆・味噌・牛乳・豆乳・きな粉	キャベツ・玉ねぎ・人参・水菜・大根・黄桃缶	牛乳 豆腐くずもち フルーツ(黄桃缶)	おにぎり(ソナ)麦茶	586 kcal 20.6g 21.2g 88.7g 1.9g	586 kcal 20.6g 21.2g 88.7g 1.9g
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・きゅうり・しめじ・パセリ・バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	牛乳 ジャムパン フルーツ(バナナ)	おにぎり(ソナ)麦茶	586 kcal 24.3g 18.0g 78.7g 1.1g	586 kcal 24.3g 18.0g 78.7g 1.1g
27	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とわかめの和え物 みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉・味噌・牛乳・チーズ	インゲン・コーン・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり	ヨーグルト 麦茶	661 kcal 19.9g 19.3g 98.7g 1.4g	661 kcal 19.9g 19.3g 98.7g 1.4g
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	シロイトタラ・牛乳・鶏肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ブロッコリー・りんご・枝豆・小松菜・人参	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	おにぎり(おかか)麦茶	619 kcal 23.7g 22.0g 80.3g 1.5g	619 kcal 23.7g 22.0g 80.3g 1.5g
30	火	カレーライス 大根のマヨサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・マヨネーズ・小麦粉・片栗粉	豚肉・牛乳・チーズ	玉ねぎ・人参・大根・コーン・枝豆・白桃缶	牛乳 ボンデケーキ	おにぎり(ゆかり)麦茶	529 kcal 20.7g 20.7g 63.8g 1.4g	529 kcal 20.7g 20.7g 63.8g 1.4g
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・いちごジャム・食パン	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・バナナ	牛乳 ジャムパン フルーツ(バナナ)	おにぎり(混ぜ込みわかめ)麦茶	636 kcal 20.8g 23.5g 80.4g 1.5g	636 kcal 20.8g 23.5g 80.4g 1.5g

※午前おやつ(乳児のみ)  
 月・水・金…カップヨーグルト  
 火・木・土…煎餅、牛乳

日付	曜日	初期(5~6ヶ月)			中期(7~8ヶ月)			後期(9~11ヶ月)		
		食材			食材			食材		
1	月	米 カレー 人参	米 カレー 人参、かぼちゃ ブロッコリー、小松菜	米 カレー 人参、かぼちゃ ブロッコリー、小松菜	16	火	米 きな粉 人参 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃがいも きゅうり、人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃがいも きゅうり、人参	
2	火	米 きな粉 人参 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃがいも きゅうり、人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃがいも きゅうり、人参	17	水	米 きな粉 人参	米 鶏ささみ 大根、人参、キャベツ	米 鶏ささみ 大根、人参、キャベツ	
3	水	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 大根、人参 キャベツ	米 焼きふ 大根、人参 キャベツ	18	木	米 豆腐 さつま芋	米 鶏ささみ さつまいも、人参 玉ねぎ、小松菜	米 鶏ひき肉 さつまいも、人参 玉ねぎ、小松菜	
4	木	米 豆腐 さつま芋	米 鶏ささみ さつまいも、人参 玉ねぎ、小松菜	米 鶏ひき肉 さつまいも、人参 玉ねぎ、小松菜	19	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ チンゲン菜、人参	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ チンゲン菜、人参	
5	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ チンゲン菜、人参	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ チンゲン菜、人参	22	月	米 しらす 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜、インゲン	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜、インゲン	
6	土	米 カレー 人参	米 カレー 玉ねぎ、人参 白菜、さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、人参 白菜、さつま芋	23	火	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 キャベツ、ほうれん草 トマト	米 豆腐 玉ねぎ、人参 キャベツ、ほうれん草 トマト	
8	月	米 しらす 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜、インゲン	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜、インゲン	24	水	米 きな粉 さつま芋 人参	米 またほうどん 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、きゅうり さつまいも	米 またほうどん 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、きゅうり さつまいも	
9	火	米 カレー かぼちゃ	米 カレー 白菜、玉ねぎ 人参、かぼちゃ	米 カレー 白菜、玉ねぎ 人参、かぼちゃ	25	木	米 焼きふ 大根	米 鶏ささみ キャベツ、玉ねぎ 人参、大根	米 鶏ささみ キャベツ、玉ねぎ 人参、大根	
10	水	米 きな粉 さつま芋 人参	米 またほうどん 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、きゅうり さつまいも	米 またほうどん 鶏ささみ 人参、玉ねぎ、きゅうり さつまいも	26	金	米 しらす じゃがいも	米 鶏ささみ じゃがいも、玉ねぎ 人参、きゅうり	米 鶏肉 じゃがいも、玉ねぎ 人参、きゅうり、パプリカ ピーマン	
11	木	米 しらす じゃがいも	米 鶏ささみ じゃがいも、玉ねぎ 人参、きゅうり	米 鶏肉 じゃがいも、玉ねぎ 人参、きゅうり、パプリカ	27	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜、インゲン キャベツ	米 鶏ささみ ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜、インゲン キャベツ	
12	金	米 きな粉 大根 人参	米 鶏ささみ 大根、人参、キャベツ	米 鶏ささみ 大根、人参、キャベツ	29	月	米 カレー 人参	米 カレー 人参、かぼちゃ ブロッコリー、小松菜	米 カレー 人参、かぼちゃ ブロッコリー、小松菜	
13	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜、インゲン	米 鶏ささみ ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜、インゲン	30	火	米 焼きふ じゃがいも	米 鶏ささみ じゃがいも、玉ねぎ 人参、大根	米 豚肉 じゃがいも、玉ねぎ 人参、大根	
15	月	米 カレー 人参	米 カレー 人参、かぼちゃ ブロッコリー、小松菜	米 カレー 人参、かぼちゃ ブロッコリー、小松菜	31	水	米 きな粉 大根 人参	米 鶏ささみ 大根、人参、キャベツ	米 鶏ささみ 大根、人参、キャベツ	

※ 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野菜スープ、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いたします。  
 ※ 主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。



# 食育だより

令和3年3月 えぶちにしや園・えがお園

今年度も早いもので最後の月となりました。  
 子ども達の「美味しかったよ!」の一声と笑顔のおかげで給食室でもたくさんの元気をもらいました☆  
 卒園するぞう組さんにとっても、保育園で食べる給食も残りわずかとなりました。小学生になっても  
 給食をたくさん食べて、お勉強や小学校生活を楽しんでほしいなと思います。  
 3月の献立では子ども達の進級と卒園のお祝いで特別メニューのおやつが登場する予定です。  
 お楽しみに♪

## 3月3日はひな祭りです ~お祝い料理~

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の  
 成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものし、ちらし寿司や潮汁  
 (うしおじり)などのごちそうを食べてお祝います。

### ひし餅 ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。

### ちらし寿司



縁起のよい食べ物をふたんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。

### 潮汁(うしおじり)



はまぐりの貝殻は、同じ貝としかびつたり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。

### 白酒



「桃花酒」ともい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。

## 耳の日 耳を大切に

子どもに多く見られる耳の病気に、中耳炎があります。中耳炎は風邪とセットでかきやすい病気なので、風邪を引いたあたりには、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか確認してみてください。もし症状がある場合は、すぐに病院で診てもらいましょう。この時期は風邪やインフルエンザが流行し、菌・ウイルスが蔓延するうえ、アレルギー性鼻炎の時期でもあります。鼻をすることが増えることで、急性中耳炎が起きやすくなりますので、こまめに鼻をかませましょう。鼻をかませるときは、両方同時ではなく、片方ずつしっかりとかませてください。

3月3日は耳の日です!



## 手作り味噌をみんなで食べよう!



昨年10月にぞう組さんを中心に行った手作りの「お味噌汁」! このお味噌汁で作ったお味噌汁が3月の給食に登場します☆  
 ぞう組さんだけでなく他のクラスのお友達もとても楽しみにしていたので、手作りの味噌汁の味をみんなで味わいたいと思います。  
 気になるお味噌汁の中身もぞう組さんと一緒に考えました♪  
 どんなメニューになったかな?