



キッズ	昼食	3色食品群					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	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
1	日							
2	月	ご飯 白系タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 シロイタダ・チーズ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・小松菜・人参・大根・桃缶	牛乳 ピーチフルーチェ(桃缶入り)	おにぎり(おかか) 麦茶	535 kcal 21.9 g 19.7 g 66.0 g 1.0 g	
3	火	●ソース焼きそば アメリカンドッグ 焼きもち フルーツ(バナナ)	バター・ホットケーキミックス・砂糖・中華めん・油	ウインナー・牛乳・竹輪・豚肉	あおさ粉・オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	576 kcal 17.8 g 19.6 g 80.8 g 2.0 g	
4	水	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉	ごぼう・バイナップル缶・ほうれん草・白桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 ハインケーク	643 kcal 19.0 g 18.3 g 98.4 g 1.9 g	
5	木	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	ごま油・こんにやく・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・味噌・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー・枝豆・人参	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	619 kcal 25.3 g 17.9 g 86.9 g 1.1 g	
6	金	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの甘辛焼き 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 オレンジ	ご飯・砂糖・片栗粉・油 ごま油	カラスカレイ・牛乳・玉子・味噌	コーン・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・オレンジ・ひじき	牛乳 ひじきおにぎり	579 kcal 20.4 g 20.8 g 75.5 g 1.3 g	
7	土	ご飯 パンパンジー風 かぼちゃと昆布の煮物 中華スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・バター	鶏肉・豚肉・牛乳	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・昆布・大根・白菜・人参・グリーンピース	牛乳 ひき肉ピラフ	543 kcal 20.7 g 17.6 g 73.2 g 1.3 g	
8	日							
9	月							
10	火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・赤ピーマン・枝豆	牛乳 枝豆パン	587 kcal 21.8 g 16.4 g 86.6 g 1.7 g	
11	水	豚肉の和風スバゲティ かぼちゃのツナサラダ 豆乳スープ	スバゲティ・バター・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・ごま油	ツナフレーク缶・豆乳・豚肉・牛乳	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ネギ	牛乳 中華おこ風吹き込みごはん	601 kcal 22.0 g 20.3 g 79.6 g 1.0 g	
12	木	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ フルーツ(洋なし缶)	ごま・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳	かぶ・かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・洋なし缶	牛乳 小松菜ケーキ	668 kcal 17.3 g 22.8 g 96.7 g 1.5 g	
13	金	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油・ごま	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・しらす	キヌサヤ・チンゲン菜・みかん缶・玉ねぎ・人参・白菜・わかめ	牛乳 わかめとしらすおにぎり	583 kcal 21.7 g 15.1 g 88.5 g 1.1 g	
14	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 すまし汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・油揚げ	インゲン・ブロッコリー・小松菜・赤ピーマン・切干大根・小豆缶	牛乳 小豆ういろ	627 kcal 24.4 g 23.3 g 76.9 g 0.9 g	
15	日							
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	塩分g	
3〜5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		600	21.3	19.4	1.4	
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		486	17.6	15.7	1.1	



キッズ	昼食	3色食品群					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	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
16	月	ご飯 白系タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・油	シロイタダ・チーズ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・小松菜・人参・大根・桃缶	牛乳 ピーチフルーチェ(桃缶入り)	おにぎり(おかか) 麦茶	525 kcal 20.7 g 18.5 g 67.6 g 1.0 g
17	火	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉	ごぼう・バイナップル缶・ほうれん草・白桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 ハインケーク	643 kcal 19.0 g 18.3 g 98.4 g 1.9 g	
18	水	納豆ごはん 鶏肉と小松菜の照り焼き 大根のじやこサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油・バター・スバゲティ	ちりめん干し・鶏肉・納豆・味噌・牛乳	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・長ねぎ・グリーンピース	牛乳 ミニボリタン	609 kcal 25.1 g 20.6 g 77.9 g 1.5 g	
19	木	ご飯 鶏ささみのくずたたき 五目炒り煮 みそ汁	ごま油・こんにやく・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・味噌・油揚げ	ごぼう・トマト・ブロッコリー・枝豆・人参	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	619 kcal 25.3 g 17.9 g 86.9 g 1.1 g	
20	金	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイの甘辛焼き 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 フルーツ(梨)	ご飯・砂糖・片栗粉・油 ごま油	カラスカレイ・牛乳・玉子・味噌	コーン・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・オレンジ・ひじき	牛乳 ひじきおにぎり	559 kcal 19.1 g 19.6 g 74.9 g 1.3 g	
21	土	ご飯 パンパンジー風 かぼちゃと昆布の煮物 中華スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・バター	鶏肉・豚肉・牛乳	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・昆布・大根・白菜・人参・グリーンピース	牛乳 ひき肉ピラフ	543 kcal 20.7 g 17.6 g 73.2 g 1.3 g	
22	日							
23	月	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・油・砂糖・米粉	豚肉・豆乳・牛乳	玉ねぎ・グリーンピース・カットトマト缶・白菜・人参・レーズン・黄桃缶	牛乳 米粉のドーナツ	391 kcal 11.7 g 8.8 g 64.0 g 1.3 g	
24	火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・大豆・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・赤ピーマン・枝豆	牛乳 枝豆パン	587 kcal 21.8 g 16.4 g 86.6 g 1.7 g	
25	水	豚肉の和風スバゲティ かぼちゃのツナサラダ 豆乳スープ	スバゲティ・バター・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油・ごま油	ツナフレーク缶・豆乳・豚肉・牛乳	かぼちゃ・キャベツ・コーン・ピーマン・玉ねぎ・人参・長ネギ	牛乳 中華おこ風吹き込みごはん	601 kcal 22.0 g 20.3 g 79.6 g 1.0 g	
26	木	炊き込みピラフ かぼちゃコロッケ スープ フルーツ(梨)	ごま・ご飯・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・玉子・鶏肉	かぼちゃ・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・梨	牛乳 小松菜ケーキ	674 kcal 18.3 g 24.1 g 93.8 g 1.5 g	
27	金	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのケチャマヨ焼き 鶏ささみとチンゲン菜のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	チンゲン菜・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・白菜	牛乳 誕生会メニュー	537 kcal 20.3 g 14.2 g 79.9 g 1.1 g	
28	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 切干大根煮 すまし汁	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・油揚げ	インゲン・ブロッコリー・小松菜・赤ピーマン・切干大根・小豆缶	牛乳 小豆ういろ	627 kcal 24.4 g 23.3 g 76.9 g 0.9 g	
29	日							
30	月	ご飯 白系タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油	シロイタダ・チーズ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・小松菜・人参・大根・黄桃缶	牛乳 ピーチフルーチェ	535 kcal 21.9 g 19.7 g 66.0 g 1.0 g	
31	火	カレーライス ほうれん草とごぼうのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉	ごぼう・バイナップル缶・ほうれん草・白桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 ハインケーク	649 kcal 18.7 g 18.5 g 99.8 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



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
2	月	米 焼きふ 人参	米 焼きふ、人参、大根 小松菜	米 焼きふ、人参、大根 小松菜	18	水	米 豆腐 人参	米 豆腐、玉ねぎ 小松菜、大根、人参 キャベツ	米 鶏肉、玉ねぎ 小松菜、大根、人参 キャベツ
3	火	米 豆腐 人参	米 豆腐、玉ねぎ 人参、キャベツ	米 豆腐、玉ねぎ 人参、キャベツ	19	木	米 焼きふ 人参	米 ささみ、ブロッコリー 人参、キャベツ	米 ささみ、ブロッコリー 人参、キャベツ
4	水	米 カレー じゃが芋	米 カレー、じゃが芋 玉ねぎ、人参 ほうれん草	米 豚肉、じゃが芋 玉ねぎ、人参 ほうれん草	20	金	米 カレー 人参	米 カレー、人参 玉ねぎ、小松菜	米 カレー、人参 玉ねぎ、小松菜 ピーマン
5	木	米 焼きふ 人参	米 ささみ、ブロッコリー 人参、キャベツ、トマト	米 ささみ、ブロッコリー 人参、キャベツ、トマト	21	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ、かぼちゃ 大根、玉ねぎ、きゅうり	米 焼きふ、かぼちゃ 大根、玉ねぎ、きゅうり
6	金	米 カレー 人参	米 カレー、人参 玉ねぎ、小松菜	米 カレー、人参 玉ねぎ、小松菜 ピーマン	23	月	米 豆腐 人参	米 豆腐、人参、玉ねぎ 白菜	米 豚肉、人参、玉ねぎ 白菜
7	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ、かぼちゃ 大根、玉ねぎ、きゅうり 白菜	米 焼きふ、かぼちゃ 大根、玉ねぎ、きゅうり 白菜	24	火	米 きなこ 玉ねぎ かぼちゃ	米 ささみ、玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草	米 鶏肉、玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草 パプリカ
10	火	米 きなこ 玉ねぎ かぼちゃ	米 ささみ、玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草	米 鶏肉、玉ねぎ かぼちゃ、ほうれん草 パプリカ	25	水	米 カレー キャベツ	米 カレー、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ	米 又はスパゲッティ 豚肉、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ ピーマン
11	水	米 カレー キャベツ	米 カレー、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ	米 又はスパゲッティ 豚肉、玉ねぎ かぼちゃ、キャベツ ピーマン	26	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐、玉ねぎ かぼちゃ、人参 ブロッコリー	米 豆腐、玉ねぎ かぼちゃ、人参 ブロッコリー
12	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐、玉ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー カブ、人参	米 豆腐、玉ねぎ かぼちゃ、ブロッコリー カブ、人参	27	金	米 焼きふ 玉ねぎ	米 ささみ、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜 人参	米 ささみ、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜 人参
13	金	米 焼きふ 玉ねぎ	米 ささみ、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜 人参	米 ささみ、玉ねぎ 白菜、チンゲン菜 人参	28	土	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐、インゲン ブロッコリー、小松菜	米 豆腐、インゲン ブロッコリー、小松菜 赤ピーマン
14	土	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐、インゲン ブロッコリー、小松菜	米 豆腐、インゲン ブロッコリー、小松菜 ピーマン	30	月	米 きなこ 大根 人参	米 ささみ、大根、人参 小松菜、インゲン	米 ささみ、大根、人参 小松菜、インゲン
16	月	米 きなこ 大根 人参	米 ささみ、大根、人参 小松菜、インゲン	米 鶏肉、大根、人参 小松菜、インゲン	31	火	米 カレー じゃが芋	米 カレー、じゃが芋 玉ねぎ、人参 ほうれん草	米 カレー、じゃが芋 玉ねぎ、人参 ほうれん草
17	火	米 カレー じゃが芋	米 カレー、じゃが芋 玉ねぎ、人参 ほうれん草	米 カレー、じゃが芋 玉ねぎ、人参 ほうれん草					

※ 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。



令和3年度8月 えぶち保育園

いよいよ、夏本番ですね。子どもたちは暑さをものともせず、毎日あそびに夢中です。夏場は予想以上に体力を消耗し、疲れやすい季節です。食欲も落ちてきますので、夏バテをしないようにバランスよく食べるように心がけ、しっかり食事をしましょう。早寝早起きを心掛け、暑い夏を乗り切りましょう。

## 8月は食品衛生月間です！

近年、サルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクターなど様々な種類の食中毒が報告されています。多く発生する食中毒への警戒を呼び掛けています。

**食中毒の3原則**  
菌をつけない！ 増やさない！ やっつける！  
を心掛けましょう！

### ～身を守るお約束～

- ・手をよく洗う
- ・調理器具は洗剤でよく洗う
- ・購入後は出来るだけ早く調理し、食べ残しは避ける
- ・生ものは放置しないで冷蔵庫に入れる
- ・加熱調理を基本にする
- ・中まで十分の熱が通るようにする

### 今月のレシピ

アメリカンドック(^^)/  
材料(幼児1人前)  
ウインナー 1本  
ホットケーキミックス 10g  
牛乳 8cc  
油

作り方  
①ウインナーを食べやすい大きさに切ります。  
②ホットケーキミックスに牛乳を数回に分けて加え混ぜ衣を作り、ウインナーをくぐらせて絡めて揚げて出来上がりです。

## 夏野菜を食べよう！

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体のほてりや渴きをいやします。夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。夏野菜を食べて、夏バテを予防しましょう！

### キュウリ



イボがチクチクするものが新鮮！ 大きすぎるものは、種が気になるので避けたほうがいいです。夏場、汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが多く含まれています。緑色のβカロテンは、体内でビタミンAに変換され、髪・肌の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持などの働きがあります。

### トマト



お尻の先から上のへたに向かって、何筋も放射線状に筋が見えるものは甘いですが、抗酸化作用のあるビタミンAとCがたっぷり！ 夏場は、紫外線や暑さなどにより活性酸素のダメージを受けやすいので、抗酸化作用のある野菜をとって、内側からサビにくい体づくりをしましょう。

### ナス



紫色のアントシアニン系の色素には抗酸化力があり、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑えます。またナスには体を冷やす効果があると言われていて、へたのトゲが、触ると痛いものが新鮮。ずっしりと重みのあるものが美味しいです。

### ピーマン



ビタミンC、E、カロチン、カリウム(ビタミンCの含有量は赤ピーマン、黄、緑の順です)を含みます。がんの予防。唐辛子と同じ成分、カプサイシンが含まれ、新陳代謝をよくし、運動した時と同じように、熱エネルギーが体外に排出されます。風邪を予防。血液をサラサラに。動脈硬化の予防。

### トウモロコシ



とうもろこしのビタミンB1、B2はゆでても失われにくいので疲労回復効果があります。また、ストレスに対する抵抗力を高めます。食物繊維がコレステロール値を下げて、便秘解消の効果があります。