



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塩分	たんぱく質
1	日						617 kcal	
2	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・せんべい・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	牛乳 フルーチェ(ピーチ) せんべい	535 kcal 21.9 g 19.7 g 66.0 g 1.0 g	
3	火	ご飯 豆腐と野菜のうま煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・きゅうり・玉ねぎ・枝豆・人参・白菜・パン缶	牛乳 枝豆パン	617 kcal 22.2 g 17.6 g 90.9 g 1.6 g	
4	水	ハンバーグ キャベツのマヨサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・油・マヨネーズ	牛乳・豚肉	カットマトバク・玉ねぎ・白桃缶・グリーンピース・かぼちゃ・オレンジ・キャベツ・きゅうり	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	680 kcal 21.6 g 19.7 g 100.7 g 1.3 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・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・味噌・油揚げ・豆乳	ごぼう・トマト・ブロッコリー・枝豆・人参	牛乳 じゃが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和え 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・片栗粉・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・みかん缶	牛乳 手作りプリン	579 kcal 20.4 g 20.8 g 75.5 g 1.3 g	
7	土	ご飯 助宗タラのマヨ焼き 豚肉と切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌・牛乳	ブロッコリー・黄桃缶・人参・切干大根・玉ねぎ・グリーンピース	牛乳 そぼろおにぎり	600 kcal 22.5 g 15.3 g 88.9 g 1.3 g	
8	日							
9	月							
10	火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘露 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ・豆乳	かぼちゃ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・赤ピーマン	牛乳 ドーナッツ	595 kcal 25.1 g 22.8 g 71.0 g 1.8 g	
11	水	ご飯 夏野菜のクリームシチュー キャベツのごま和え フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・油・ごま油	牛乳・鶏肉・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・なす・玉ねぎ・人参・オレンジ・グリーンピース・長ネギ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	594 kcal 21.0 g 20.0 g 80.0 g 1.8 g	
12	木	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・ホットケーキミックス	カラスカレイ・大豆・味噌・油揚げ・玉子・牛乳	あおさ粉・インゲン・ごぼう・ひじき・ほうれん草・黄桃缶・人参・枝豆	牛乳 枝豆パン	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(みかん缶)	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	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・キヌサヤ・チンゲン菜・パン缶・みかん缶・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 いももち フルーツ(バナナ)	541 kcal 20.3 g 14.2 g 80.3 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	ソナフレック缶・花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・油揚げ	インゲン・コーン・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・赤ピーマン・切干大根	牛乳 ソナのおやき風	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				
3〜5歳	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	600	21.3	19.4	82.8	1.4
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	486	17.6	15.7	66.9	1.1



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塩分	たんぱく質
16	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・せんべい・油	シロイタダ・チーズ・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	インゲン・みかん缶・小松菜・人参・大根	牛乳 フルーチェ(ピーチ) せんべい	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(黄桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス・油	牛乳・豆乳・豚肉	ごぼう・バナナプル缶・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 パンケーキ	643 kcal 19.0 g 18.3 g 98.4 g 1.9 g	
18	水	ソーズ焼きそば アメリカンドッグ 焼きもちろし フルーツ(バナナ)	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・豆乳	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	
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・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・大豆・味噌・油揚げ・豆乳	ごぼう・トマト・ブロッコリー・枝豆・人参	牛乳 じゃが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和え 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 フルーツ(梨)	イチゴジャム・ご飯・砂糖・片栗粉・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・梨	牛乳 手作りプリン	559 kcal 19.1 g 19.6 g 74.9 g 1.3 g	
21	土	ご飯 助宗タラのまヨ焼き 豚肉と切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・豚肉・味噌・牛乳	ブロッコリー・黄桃缶・人参・切干大根・玉ねぎ・グリーンピース	牛乳 そぼろおにぎり	600 kcal 22.5 g 15.3 g 88.9 g 1.3 g	
22	日							
23	月	ハンバーグ キャベツのマヨサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・油・ホットケーキミックス・マヨネーズ	牛乳・豚肉・豆乳	カットマトバク・玉ねぎ・白桃缶・グリーンピース・キャベツ・きゅうり	牛乳 ドーナッツ	680 kcal 21.6 g 19.7 g 100.8 g 1.3 g	
24	火	ご飯 鶏肉と野菜の中華炒め かぼちゃの甘露 みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油・ホットケーキミックス・いちごジャム	牛乳・鶏肉・大豆・味噌・油揚げ・豆乳・玉子	かぼちゃ・パプリカ赤・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ	牛乳 豆乳ホットケーキ	599 kcal 25.0 g 22.8 g 72.0 g 1.8 g	
25	水	ご飯 夏野菜のクリームシチュー キャベツのごま和え フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・油・ごま油	牛乳・鶏肉・豚肉	かぼちゃ・キャベツ・なす・玉ねぎ・人参・オレンジ・グリーンピース・長ネギ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	594 kcal 21.0 g 20.0 g 80.0 g 1.8 g	
26	木	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・ホットケーキミックス	カラスカレイ・大豆・味噌・油揚げ・玉子・牛乳	あおさ粉・インゲン・ごぼう・ひじき・ほうれん草・黄桃缶・人参・枝豆	牛乳 枝豆パン	668 kcal 17.3 g 22.8 g 96.7 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 お誕生日メニュー	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	ソナフレック缶・花かつお・牛乳・豚肉・油揚げ・豆腐	インゲン・コーン・パプリカ赤・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・切干大根	牛乳 ソナのおやき風	627 kcal 24.4 g 23.3 g 76.9 g 0.9 g	
29	日							
30	月	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 鶏肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・せんべい・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	牛乳 フルーチェ(ピーチ) せんべい	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(黄桃缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・ホットケーキミックス・油	牛乳・豚肉・豆乳	ごぼう・バナナプル缶・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 パンケーキ	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…煎餅・牛乳



離乳食献立表

えぶちにしや園

日付	初期 (5~6ヶ月)			中期 (7~8ヶ月)			後期 (9~11ヶ月)		
	曜日	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	
2月	米 カレイ 人参	米 カレイ 小松菜、大根、人参、 キャベツ	米 カレイ 小松菜、大根、人参、 キャベツ	18日	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、人参、 かぼちゃ	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、人参、 かぼちゃ	
3日	火	米 焼きふ じゃがいも	米 鶏ささみ 白菜、玉ねぎ、人参、 じゃがいも、きゅうり	19日	木	米 焼きふ ブロッコリー	米 鶏ささみ ブロッコリー、トマト、人参、 じゃがいも	米 鶏ささみ ブロッコリー、トマト、人参、 じゃがいも	
4日	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり キャベツ	20日	金	米 カレイ 玉ねぎ	米 カレイ 玉ねぎ、人参、小松菜、 白菜	米 カレイ 玉ねぎ、人参、小松菜、 パプリカ、白菜	
5日	木	米 焼きふ ブロッコリー	米 鶏ささみ ブロッコリー、トマト、人参、 じゃがいも	21日	土	米、きなこ 人参 じゃがいも	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、 ブロッコリー	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、 ブロッコリー	
6日	金	米 カレイ 玉ねぎ	米 カレイ 玉ねぎ、人参、小松菜、 白菜	23日	月	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ	
7日	土	米、きなこ 人参 じゃがいも	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃがいも、 ブロッコリー	24日	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ、 ほうれん草、白菜	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ、 ほうれん草、パプリカ、 白菜	
10日	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ、ほうれん草、 かぼちゃ、白菜	25日	水	米、きなこ 人参 キャベツ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、かぼちゃ、なす、 人参、キャベツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ、かぼちゃ、なす、 人参、キャベツ	
11日	水	米、きなこ 人参 キャベツ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、かぼちゃ、なす、 人参、キャベツ	26日	木	米 カレイ ほうれん草	米 カレイ ほうれん草、人参、 インゲン、キャベツ	米 カレイ ほうれん草、人参、 インゲン、キャベツ	
12日	木	米 カレイ ほうれん草	米 カレイ ほうれん草、人参、 インゲン、キャベツ	27日	金	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、白菜、人参、 チンゲン菜	米 鶏ささみ 玉ねぎ、白菜、人参、 チンゲン菜	
13日	金	米 焼きふ じゃがいも	米 鶏ささみ 玉ねぎ、白菜、人参、 チンゲン菜、じゃがいも	28日	土	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 ブロッコリー、小松菜、 玉ねぎ、インゲン	米 豆腐 ブロッコリー、小松菜、 玉ねぎ、インゲン、 パプリカ	
14日	土	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 ブロッコリー、小松菜、 玉ねぎ、インゲン	30日	月	米 カレイ 人参	米 カレイ 大根、人参、小松菜、 白菜	米 カレイ 大根、人参、小松菜、 白菜	
16日	月	米 カレイ 人参	米 カレイ 大根、人参、小松菜、 インゲン、白菜	31日	火	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃがいも、 人参、ほうれん草	米 鶏もも肉 玉ねぎ、じゃがいも、 人参、ほうれん草	
17日	火	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃがいも、 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ベース食と野菜スープ、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。

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！

～身を守る基本7ヶ条～

- ・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

夏バテ防止 七か条

- ★なんでも食べて夏バテ知らず
好き嫌いのある子は一つでも減らせるといいですね。
- ★冷たいものやおやつはほどほどに
お腹をこわす原因になったり、食欲がなくなったりします。
- ★バランスのよい食事を
バランスの良い食事は夏バテ予防になります。
- ★テレビを消して、早寝・早起き・朝ごはん
規則正しい生活をしましょう。
- ★帽子と水分をわすれずに
熱中症対策を万全に。飲み物は水か麦茶を。
- ★運動をして夏に負けない体力づくりを
丈夫な体作りには、食事と運動が大切です。

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のが新鮮！ 太すぎるものは、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、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。

カボチャ

カロチン、ビタミンC、E、食物繊維、カリウムを含みます。
 ビタミンA(カロチン)、ビタミンC、E、3つそろると、がんの予防に強力な力を発揮すると言われてます。細胞の老化を防止。免疫力を高め、風邪を予防します。

トマト

お尻の先から上のヘタに向かって、何筋も放射線状に筋が見えるものは甘いです。
 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。

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。

今月のレシピ「じゃが芋のソフトクッキー」

《材料 幼児1食分》 《作り方》

- ・じゃが芋・・・20g
- ・豆乳・・・2cc
- ・サラダ油・・・6g
- ・砂糖・・・5g
- ・小麦粉・・・20g

- ①芋は皮をむき、レンジで加熱、又は蒸してつぶします。
- ②サラダ油に砂糖、豆乳を少しずつ加えて混ぜ、なじんだら小麦粉を加えてさっくりと混ぜ合わせます。
- ③全体がなじんだら①を加えて混ぜ合わせ、ひとかたまりにまとめます。
- ④成形し、冷蔵庫で約30分休ませたら、食べやすい大きさに切り分け180℃のオーブンで15～20分焼いて下さい。

