

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	たんぱく質脂質炭水化物塩分
1	水	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え 中華スープ	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・食パン・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	牛乳 きなこ揚げパン	おにぎり(ゆか) 麦茶	583 kcal 23.1g 24.1g 75.2g 1.3g
2	木	ご飯 助祭タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みぞ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・米粉・油	スuketウタラ・チーズ・ヨーグルト・牛乳・玉子・味噌・油揚げ	グリーンピース・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 チンゲン菜のおやき風	おにぎり(ツナ) 麦茶	612 kcal 23.8g 23.6g 80.7g 1.3g
3	金	イイベント献立 ●赤おにさんライス 豚肉と野菜のコンソメ煮 もやしと白菜の中華和え	ごま油・ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・バター・砂糖・小麦粉・油	ウインナー・牛乳・豚肉・味噌	かぶ・きゅうり・もやし・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	牛乳 みそポテト	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	599 kcal 19.6g 22.5g 84.1g 1.5g
4	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みぞ汁	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油・ごま油	牛乳・鶏肉・味噌・花かつお	コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・大根・ワカメ	牛乳 おかかおにぎり	ヨーグルト 麦茶	594 kcal 20.0g 20.5g 87.9g 1.4g
5	日							kcal g g g g
6	月	ボークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ フルーツ(いよかん)	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・豆乳・豚肉	いよかん・パインアップル・缶・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 パインアップルケーキ	おにぎり(おか) 麦茶	620 kcal 21.6g 23.9g 86.3g 2.0g
7	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みぞ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 コーンパン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	548 kcal 23.4g 12.9g 89.7g 1.5g
8	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・ごま油	牛乳・豚肉	きゅうり・ごぼう・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参・ひじき	牛乳 ひじきおにぎり	おにぎり(ゆか) 麦茶	600 kcal 21.3g 19.0g 87.3g 1.6g
9	木	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと油揚げの中華和え みぞ汁 ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油・ホットケーキミックス	ヨーグルト・牛乳・玉子・鮭・味噌・油揚げ	キャベツ・人参・長ねぎ・レーズン	牛乳 レーズン蒸しパン	おにぎり(ツナ) 麦茶	598 kcal 23.6g 19.6g 84.6g 1.3g
10	金	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・玉子・鶏肉・鉄強化チーズ	あおさ粉・グリーンピース・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 いもち 鉄強化チーズ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	530 kcal 19.5g 21.3g 70.4g 2.0g
11	土							kcal g g g g
12	日							kcal g g g g
13	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	うどん・ご飯・砂糖・油・片栗粉	ツナフレック缶・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・豚肉	キヌサヤ・キャベツ・玉ねぎ・人参・ワカメ	牛乳 カレーうどん	おにぎり(おか) 麦茶	615 kcal 27.0g 22.3g 82.9g 3.1g
14	火	ご飯 白糸タラのタルタル焼き 炒りおから みぞ汁 フルーツ(りんご)	イチゴジャム・ご飯・さつまいも・マヨネーズ・砂糖・食パン・片栗粉・油	おから・シロイタダ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・りんご・人参	牛乳 ミルクパン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	619 kcal 21.7g 21.0g 93.9g 1.4g
15	水	ご飯 麻婆豆腐 かぼちゃのマヨ和え 中華スープ	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・食パン・片栗粉・油	きな粉・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ	牛乳 きなこ揚げパン	おにぎり(ゆか) 麦茶	583 kcal 23.1g 24.1g 75.2g 1.3g

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	たんぱく質脂質炭水化物塩分
16	木	ご飯 助祭タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みぞ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・焼ふ・油・スパゲッティ	スuketウタラ・チーズ・ヨーグルト・牛乳・玉子・味噌・油揚げ・鶏肉	グリーンピース・チンゲン菜・パセリ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 みそポテト	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	633 kcal 23.2g 26.6g 82.6g 1.1g
※17	金	納豆ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め さつまいもの塩バター煮 みぞ汁	ごま油・ご飯・さつまいも・バター・砂糖・じゃが芋・小麦粉	鶏肉・豆腐・納豆・味噌	玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 みそポテト	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	623 kcal 22.8g 22.4g 89.7g 1.3g
18	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みぞ汁	ごま・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・ごま油	牛乳・鶏肉・味噌・花かつお	コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・大根・ワカメ	牛乳 おかかおにぎり	ヨーグルト 麦茶	594 kcal 20.0g 20.5g 87.9g 1.4g
19	日							kcal g g g g
20	月	ボークカレーライス 小松菜と玉子のごまサラダ フルーツ(いよかん)	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・豆乳・豚肉	いよかん・桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 桃ケーキ	おにぎり(おか) 麦茶	620 kcal 21.6g 23.9g 86.3g 2.0g
21	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラのバター醤油焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みぞ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・バター・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 コーンパン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	548 kcal 23.4g 12.9g 89.7g 1.5g
22	水	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ	ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・納豆	きゅうり・ごぼう・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参・焼きのり	牛乳 納豆巻き	おにぎり(ゆか) 麦茶	578 kcal 22.8g 19.3g 83.2g 1.7g
23	木							kcal g g g g
24	金	たまごチャーハン ツナ大根サラダ スープ	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	ツナフレック缶・牛乳・玉子・鶏肉	あおさ粉・グリーンピース・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 誕生日会メニュー	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	530 kcal 19.5g 21.3g 70.4g 2.0g
25	土	中華う煮丼 さつまいものごまがらめ みぞ汁 フルーツ(りんご)	イチゴジャム・ご飯・ごま・ごま油・砂糖・小麦粉・油・さつまいも・ふ・片栗粉	牛乳・鶏肉・味噌	りんご・人参・玉ねぎ・白菜・万能ねぎ	牛乳 ミルクパン	ヨーグルト 麦茶	626 kcal 20.2g 14.6g 109.6g 1.6g
26	日							kcal g g g g
27	月	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め キャベツのツナ煮 すまし汁	うどん・ご飯・砂糖・油・片栗粉	ツナフレック缶・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・豚肉	キヌサヤ・キャベツ・玉ねぎ・人参・ワカメ	牛乳 カレーうどん	おにぎり(おか) 麦茶	615 kcal 27.0g 22.3g 82.9g 3.1g
28	火	ご飯 コーン入り厚焼玉子 じゃが芋と豚肉のとりも煮 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・バター・ホットケーキミックス・いちごジャム・花ふ・砂糖・片栗粉・油	おから・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	オレンジ・グリーンピース・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参	牛乳 おからホットケーキ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	620 kcal 24.5g 21.5g 88.9g 1.5g

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



※17日に遠足開催の時、ぞう組のみ  
・昼食のみそ汁の提供はなく、ご飯もおかかおにぎりで提供致します。  
・フルーツ(桃缶)を追加致します。  
・午後おやつ(おやつ)の提供はありません。



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	
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	595	22.4	85.0	1.7	
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	485	18.5	68.9	1.3	

# 2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	水	米豆腐 かぼちゃ	米豆腐 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 きゅうり	米豚肉 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 きゅうり	15	水	米豆腐 かぼちゃ	米豆腐 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 きゅうり	米豚肉 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 きゅうり
2	木	米焼き麩 じゃが芋	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 チンゲン菜	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 チンゲン菜	16	木	米焼き麩 じゃが芋	米焼き麩 玉ねぎ、人参、じゃが芋、	米鶏肉 玉ねぎ、人参、じゃが芋、
3	金	米カレイ かぶ	米カレイ 玉ねぎ、人参、白菜、小松菜 かぶ、	米カレイ 玉ねぎ、人参、白菜、小松菜 かぶ、もやし	17	金	米豆腐 白菜	米豆腐 白菜、人参、さつまい 玉ねぎ	米豆腐 白菜、人参、 さつまい芋、玉ねぎ
4	土	米豆腐 大根	米豆腐 玉ねぎ、人参、大根、	米鶏肉 玉ねぎ、人参、大根、	18	土	米豆腐 大根	米豆腐 玉ねぎ、人参、大根、	米鶏肉 玉ねぎ、人参、大根、
6	月	米焼き麩 小松菜	米焼き麩 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 小松菜	米豚肉 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 小松菜	20	月	米焼き麩 小松菜	米焼き麩 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 小松菜	米豚肉 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 小松菜
7	火	米きな粉 人参 白菜	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 白菜	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 白菜	21	火	米きな粉 かぼちゃ 白菜	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 白菜	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参、かぼちゃ、 白菜
8	水	米焼き麩 じゃが芋	米焼き麩 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 きゅうり	米又はスパゲッティ 豚肉 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 きゅうり、もやし	22	水	米カレイ じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 きゅうり	米又はスパゲッティ 豚肉 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 きゅうり、もやし
9	木	米カレイ キャベツ	米カレイ 人参、キャベツ、玉ねぎ	米カレイ 人参、キャベツ、玉ねぎ	24	金	米豆腐 大根	米豆腐 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 大根	米豆腐 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 大根
10	金	米豆腐 大根	米豆腐 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 大根	米豆腐 玉ねぎ、人参、じゃが芋、 大根	25	土	米きな粉 さつまい 白菜	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参、さつまい 白菜	米鶏ささみ 玉ねぎ、人参、さつまい 白菜
13	月	米カレイ 人参	米カレイ 玉ねぎ、人参、キャベツ	米カレイ 玉ねぎ、人参、キャベツ、 絹さや	27	月	米カレイ 人参	米カレイ 玉ねぎ、人参、キャベツ	米カレイ 玉ねぎ、人参、キャベツ、 絹さや
14	火	米焼き麩 さつまい	米焼き麩 人参、さつまい、チンゲン菜	米鶏肉 人参、さつまい、チンゲン菜	28	火	米豆腐 じゃが芋	米豆腐 玉ねぎ、人参、じゃが芋	米豚肉 玉ねぎ、人参、じゃが芋

※ 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。

# 2月



# 食育だより

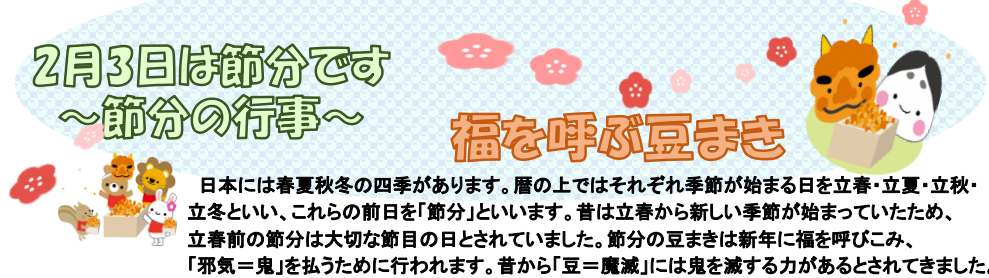


令和5年2月 えぶち保育園・えぶちにしや園・えがお園

暦の上では「立春」を迎え春が近づき季節とされていますが、厳しい寒さが続いていますね。部屋と外の温度差が激しく、乾燥もしているので体調が崩れやすくなる時期です。手洗い・うがいをきちんと行い、たくさん睡眠をとって栄養満点な食事をバランスよく食べましょう！

## 2月3日は節分です ～節分の行事～

## 福を呼ぶ豆まき



日本には春夏秋冬の四季があります。暦の上ではそれぞれ季節が始まる日を立春・立夏・立秋・立冬といい、これらの前日を「節分」といいます。昔は立春から新しい季節が始まっていたため、立春前の節分は大切な節目の日とされていました。節分の豆まきは新年に福を呼びこみ、「邪気＝鬼」を払うために行われます。昔から「豆＝魔滅」には鬼を滅する力があるとされてきました。

### ⚠ 誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理について ⚠

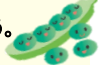
使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心で楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆



#### 豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

※ 枝豆、大豆 : 誤嚥の可能性があるため献立では使用していません。使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。



## 今月のレシピ ～麻婆豆腐～



#### ☆材料(幼児1人分)

- ・豚ひき肉・・・20g
- ・生姜・・・0.5g
- ・長ねぎ・・・10g
- ・木綿豆腐・・・1/3丁
- ・酒・・・0.5ml
- ・ごま油・・・2g
- ・水・・・15ml
- ・砂糖・・・1g
- ・醤油・・・1g
- ・味噌・・・2g
- ・片栗粉・・・1g

#### ☆作り方

- ①豆腐は食べやすい大きさに切ります。
- ②野菜はみじん切り、肉は酒をふります。
- ③ごま油で野菜・肉を炒めて、合わせた水・調味料を加えます。
- ④ひと煮立ちしたら、豆腐を加えてさらに煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけて下さい。