

キッズ	風食	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	エネルギー 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 (混ぜ込みわかめ) 麦茶	583 23.1 24.1 75.2 1.3	kcal g g g g
2	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・焼酎・油	スケソウタラ・チーズ・牛乳・玉子・味噌・油揚げ・豚肉	グリーンピース・パセリ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・オレンジ	牛乳 シューシー (沖縄風ご飯)	おにぎり (ツナ) 麦茶	612 23.8 23.6 80.7 1.3	kcal g g g g
3	赤心 イベント 創立	赤おにさんライス ポトフ もやしと白菜の中華和え	ごま油・ご飯・さつま芋・スバグッティ・砂糖・小麦粉・油	ワインナー・牛乳・豚肉・豆乳	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 さつま芋蒸しパン	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	587 19.5 17.9 90.5 1.6	kcal g g g g
4	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油・せんべい	ワカメ・牛乳・鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	牛乳 白桃寒天 せんべい	ヨーグルト 麦茶	516 16.6 19.5 73.4 1.1	kcal g g g g
5	日								
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・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・豆乳・豚肉	いよかん・パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 パイナップルケーキ	おにぎり (おかか) 麦茶	620 21.6 23.9 86.3 2.0	kcal g g g g
7	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘辛焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・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・豆乳・玉子	かぼちゃ・りんご・玉ねぎ・人参・白菜・コーン	牛乳 コーンパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	548 23.4 12.9 89.7 1.5	kcal g g g g
8	水	スバグッティミートソース ポテトサラダ スープ	ご飯・じゃが芋・スバグッティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・納豆・しらす	きゅうり・ごぼう・パセリ・ポトフ・玉ねぎ・人参・焼きのり	牛乳 納豆巻き ※	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	578 22.8 19.3 83.2 1.7	kcal g g g g
9	木	ご飯 鮭の揚げ煮 キャベツと油揚げの中華和え みそ汁 フルーツ (バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・米粉・油	きな粉・牛乳・玉子・鮭・豆乳・味噌・油揚げ	キャベツ・人参・長ねぎ・バナナ	牛乳 米粉のパンケーキ	おにぎり (ツナ) 麦茶	646 24.5 23.6 88.0 1.4	kcal g g g g
10	金	ご飯 みそ焼肉 大根のツナ和え すまし汁	ご飯・ソーメン・砂糖・油・片栗粉・じゃが芋	ツナフレック缶・豚肉・味噌・鉄強化チーズ・牛乳	コーン・ごぼう・パプリカ・玉ねぎ・大根・あおさ粉	牛乳 いもち 鉄強化チーズ	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	590 19.5 21.3 70.4 2.0	kcal g g g g
11	土								
12	日								
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・天かす・油	ツナフレック缶・ワカメ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌	キャベツ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 たぬきうどん	おにぎり (おかか) 麦茶	563 21.5 19.0 78.5 2.0	kcal g g g g
14	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉のケチャップソース焼き スバグッティサラダ みそ汁	ご飯・スバグッティ・砂糖・焼酎・油・ホットケーキミックス	豚肉・味噌・牛乳・豆乳	キャベツ・きゅうり・ピーマン・玉ねぎ・人参	牛乳 ココアケーキ	おにぎり (ゆかり) 麦茶	620 24.5 21.5 88.9 1.5	kcal g g g g
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 (混ぜ込みわかめ) 麦茶	583 23.1 24.1 75.2 1.3	kcal g g g g

年齢	総与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	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	578	21.8	20.4	82.0	1.6
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	469	17.9	16.4	66.3	1.3

キッズ	風食	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	木	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 野菜の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・焼酎・油	スケソウタラ・チーズ・牛乳・玉子・味噌・油揚げ・豚肉	グリーンピース・パセリ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・オレンジ	牛乳 シューシー (沖縄風ご飯)	おにぎり (ツナ) 麦茶	612 23.8 23.6 80.7 1.3	kcal g g g g
17	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏肉と野菜の中華炒め さつま芋の甘煮 みそ汁	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・白菜・かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	522 19.3 16.6 78.0 1.7	kcal g g g g
18	土	ご飯 鶏肉のごま照り焼き ごぼうサラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油・せんべい	ワカメ・牛乳・鶏肉・味噌	コーン・ごぼう・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	牛乳 白桃寒天 せんべい	ヨーグルト 麦茶	516 16.6 19.5 73.4 1.1	kcal g g g g
19	日								
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・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・豆乳・豚肉	いよかん・パイナップル缶・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 パイナップルケーキ	おにぎり (おかか) 麦茶	620 21.6 23.9 86.3 2.0	kcal g g g g
21	火	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの甘辛焼き 鶏ささみと白菜のサラダ みそ汁 フルーツ (りんご)	ご飯・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・豆乳・玉子	かぼちゃ・りんご・玉ねぎ・人参・白菜・コーン	牛乳 コーンパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	548 23.4 12.9 89.7 1.5	kcal g g g g
22	水	スバグッティミートソース ポテトサラダ スープ	ご飯・じゃが芋・スバグッティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豚肉・納豆・しらす	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 (混ぜ込みわかめ) 麦茶	578 22.8 19.3 83.2 1.7	kcal g g g g
23	木								
24	金	ご飯 みそ焼肉 大根のツナ和え すまし汁	ご飯・ソーメン・砂糖・油	ツナフレック缶・豚肉・味噌・牛乳	コーン・ごぼう・パプリカ・玉ねぎ・大根	牛乳 お誕生日会メニュー	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	530 19.5 21.3 70.4 2.0	kcal g g g g
25	土	中華うま煮丼 さつま芋のごまがらみ みそ汁 フルーツ (りんご)	ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・イチゴジャム	鶏肉・味噌・豆乳・牛乳	りんご・玉ねぎ・人参・白菜・万能ねぎ	牛乳 スコーン	ヨーグルト 麦茶	619 21.8 21.0 94.0 1.4	kcal g g g g
26	日								
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・天かす・油	ツナフレック缶・ワカメ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌	キャベツ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 たぬきうどん	おにぎり (おかか) 麦茶	563 21.5 19.0 78.5 2.0	kcal g g g g
28	火	鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉のケチャップソース焼き スバグッティサラダ みそ汁	ご飯・スバグッティ・砂糖・焼酎・油・ホットケーキミックス	豚肉・味噌・牛乳・豆乳	キャベツ・きゅうり・ピーマン・玉ねぎ・人参	牛乳 ココアケーキ	おにぎり (ゆかり) 麦茶	620 24.5 21.5 88.9 1.5	kcal g g g 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

※2/8(水)・2/22(水)午後おやつ「納豆巻き」はにしや園では「しらすおかかおにぎり」を提供します。

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 かぼちゃ、きゅうり 人参、玉ねぎ	米豆腐 かぼちゃ、きゅうり 人参、玉ねぎ	16	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ、人参	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ、人参
2	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ、人参	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ、人参	17	金	米豆腐 さつま芋	米豆腐 白菜、人参、さつま芋 玉ねぎ、かぼちゃ	米豆腐 白菜、人参、さつま芋 玉ねぎ、かぼちゃ
3	金	米 カレー さつま芋	米 カレー さつま芋、玉ねぎ、かぶ きゅうり、人参、小松菜 白菜	米 豚もも肉 さつま芋、玉ねぎ、かぶ きゅうり、人参、小松菜 白菜、もやし	18	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根
4	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根	20	月	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ、人参 小松菜	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ、人参 小松菜
6	月	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ、人参 小松菜	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ、人参 小松菜	21	火	米豆腐 かぼちゃ	米 ささみ かぼちゃ、白菜、人参 玉ねぎ	米 ささみ かぼちゃ、白菜、人参 玉ねぎ
7	火	米豆腐 かぼちゃ	米 ささみ かぼちゃ、白菜、人参 玉ねぎ	米 ささみ かぼちゃ、白菜、人参 玉ねぎ	22	水	米 しらす 玉ねぎ	米 しらす 玉ねぎ、人参、じゃが芋 きゅうり	米 しらす 玉ねぎ、人参、じゃが芋 きゅうり、もやし
8	水	米 しらす 玉ねぎ	米 しらす 玉ねぎ、人参、じゃが芋 きゅうり	米 しらす 玉ねぎ、人参、じゃが芋 きゅうり、もやし	24	金	米 カレー 大根	米 カレー 玉ねぎ、大根 キャベツ	米 豚もも肉 玉ねぎ、大根 キャベツ
9	木	米、きな粉 人参 キャベツ	米 ささみ 人参、キャベツ 玉ねぎ	米 ささみ 人参、キャベツ 玉ねぎ	25	土	米 焼きふ さつま芋	米 ささみ 白菜、人参、さつま芋 玉ねぎ	米 ささみ 白菜、人参、さつま芋 玉ねぎ
10	金	米 カレー じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、大根、じゃが芋	米 豚もも肉 玉ねぎ、大根、じゃが芋	27	月	米豆腐 人参	米豆腐 人参、玉ねぎ、キャベツ 小松菜	米豆腐 人参、玉ねぎ、キャベツ 小松菜
13	月	米豆腐 人参	米豆腐 人参、玉ねぎ、キャベツ 小松菜	米豆腐 人参、玉ねぎ、キャベツ 小松菜	28	火	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ、ピーマン
14	火	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ、ピーマン					
15	水	米豆腐 かぼちゃ	米豆腐 かぼちゃ、きゅうり 人参、玉ねぎ	米豆腐 かぼちゃ、きゅうり 人参、玉ねぎ					

※ 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・窒息につながる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、より安心して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おりません。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。

2021年1月消費者庁通達 消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」  
 2022年1月子供安全メール from 消費者庁「Vol.580 硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで!」

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、水溶性片栗粉でとろみをつけて下さい。