

キッズ	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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	
1	金	イなり寿司 豚肉とかぼちゃ煮物 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・小麦粉	玉子・豚肉・味噌・油揚げ・豆乳	かぼちゃ・キヌサヤ・バナナ・もやし・ワカメ・人参・ほうれん草	カルピス ひなまつり3色蒸しパン	567 kcal 22.0 g 20.8 g 79.5 g 1.3 g	
2	土	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏肉と野菜のおかか炒め 大根の信田煮 みそ汁(キャベツ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油・りんごジャム・ホットケーキミックス	牛乳・花かつお・鶏肉・味噌・油揚げ・豆乳	キャベツ・プロックリール・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ホットケーキ	601 kcal 23.1 g 17.6 g 93.2 g 1.5 g	
3	日							
4	月	カレーライス 大根のマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋・マヨネーズ・バター	牛乳・豚肉・豆乳・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・コーン・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり	牛乳 チーズスコーン	603 kcal 22.1 g 24.0 g 79.6 g 2.4 g	
5	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉ときのこの玉子とじ煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・玉子・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・みかん缶・ワカメ・人参・不知火(しらぬい)	牛乳 かぼちゃのきな粉団子 フルーツ(不知火)	589 kcal 22.2 g 20.0 g 88.8 g 1.2 g	
6	水	鶏うどん さつまサラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・さつま芋・マヨネーズ・砂糖・バター	豚肉・牛乳・鶏肉・油揚げ	きゅうり・グリーンピース・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 ピラフおにぎり	575 kcal 19.7 g 18.3 g 84.9 g 1.5 g	
7	木	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のごまみそ焼き 大根と豚肉の照り煮 すまし汁(焼ふ・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・油・マカロニ・片栗粉	牛乳・鮭・豚肉・味噌・鶏肉	オレンジ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	牛乳 肉みそマカロニ	531 kcal 21.8 g 16.0 g 79.1 g 1.5 g	
8	金	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏じゃが 大根のおかか和え みそ汁(ごぼう・万能ねぎ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・小麦粉	牛乳・豆乳・花かつお・鶏肉・味噌	ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 キャロット蒸しパン	546 kcal 16.8 g 16.4 g 90.1 g 1.1 g	
9	土	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋のごまがらめ 中華スープ(白菜・コーン)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・玉ねぎ・生薑・白菜	牛乳 肉ふりかけおにぎり	619 kcal 22.5 g 18.2 g 97.5 g 1.5 g	
10	日							
11	月	スパゲティボリタン かぼちゃサラダ みるくスープ(小松菜・人参)	スパゲティ・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 メロンパン	597 kcal 22.3 g 19.1 g 88.1 g 1.9 g	
12	火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	なめこ・にんにく・ひじき・玉ねぎ・人参・生薑・白菜	牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	588 kcal 19.9 g 18.7 g 89.6 g 1.3 g	
13	水	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 具だくさん汁(焼ふ・大根・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・食パン・油	きな粉・シロイタラ・牛乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・人参・大根	牛乳 きな粉クリームパン	591 kcal 25.1 g 22.7 g 77.3 g 1.3 g	
14	木	ご飯 クリームシチュー ポテト玉子サラダ フルーツ(不知火)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ホットケーキミックス・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・グリーンピース・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・不知火(しらぬい)	牛乳 パインケーキ	630 kcal 19.6 g 21.7 g 93.8 g 1.7 g	
15	金	ご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・油・せんべい	牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・ほうれん草・もやし・ワカメ・黄桃缶・華天・玉ねぎ	牛乳 黄桃寒天 せんべい	566 kcal 21.9 g 20.5 g 79.2 g 1.3 g	
年齢		総当茶器目標量	当月平均総与養分量					
		1杯1杯-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	586	21.6	19.4	86.8	1.5	
1〜2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	476	17.8	15.8	69.9	1.2	

キッズ	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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
16	土	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏肉と野菜のおかか炒め 大根の信田煮 みそ汁(キャベツ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油・りんごジャム・ホットケーキミックス	牛乳・花かつお・鶏肉・味噌・油揚げ・豆乳	キャベツ・プロックリール・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ホットケーキ	601 kcal 23.1 g 17.6 g 93.2 g 1.5 g
17	日						
18	月	カレーライス 大根のマヨサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋・マヨネーズ・バター	牛乳・豚肉・豆乳・冷蔵ベビーチーズCa+Fe	オレンジ・コーン・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり	牛乳 チーズスコーン	603 kcal 22.1 g 24.0 g 79.6 g 2.4 g
19	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉ときのこの玉子とじ煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・パン粉・花ふ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・きな粉・牛乳・玉子・豚肉・味噌	かぼちゃ・キャベツ・しめじ・みかん缶・ワカメ・人参・不知火(しらぬい)	牛乳 かぼちゃのきな粉団子 フルーツ(不知火)	589 kcal 22.2 g 20.0 g 88.8 g 1.2 g
20	水						
21	木	鉄分強化!ふりかけごはん 鮭のごまみそ焼き 大根と豚肉の照り煮 すまし汁(焼ふ・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・油・マカロニ・片栗粉	牛乳・鮭・豚肉・味噌・鶏肉	オレンジ・玉ねぎ・人参・水菜・大根	牛乳 肉みそマカロニ	531 kcal 21.8 g 16.0 g 79.1 g 1.5 g
22	金	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏じゃが 大根のおかか和え みそ汁(ごぼう・万能ねぎ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・花かつお・鶏肉・味噌	ごぼう・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	牛乳 お誕生会メニュー	542 kcal 16.6 g 16.5 g 89.7 g 1.1 g
23	土	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋のごまがらめ 中華スープ(白菜・コーン)	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・コーン・玉ねぎ・生薑・白菜	牛乳 肉ふりかけおにぎり	619 kcal 22.5 g 18.2 g 97.5 g 1.5 g
24	日						
25	月	スパゲティボリタン かぼちゃサラダ みるくスープ(小松菜・人参)	スパゲティ・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 メロンパン	597 kcal 22.3 g 19.1 g 88.1 g 1.9 g
26	火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味噌	なめこ・にんにく・ひじき・玉ねぎ・人参・生薑・白菜	牛乳 ジュース(沖縄風ご飯)	588 kcal 19.9 g 18.7 g 89.6 g 1.3 g
27	水	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 具だくさん汁(焼ふ・大根・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・食パン・油	きな粉・シロイタラ・牛乳・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・人参・大根	牛乳 きな粉クリームパン	591 kcal 25.1 g 22.7 g 77.3 g 1.3 g
28	木	ご飯 キャベツのクリームシチュー ポテト玉子サラダ フルーツ(不知火)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ホットケーキミックス・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・グリーンピース・パイナップル缶・玉ねぎ・人参・不知火(しらぬい)	牛乳 パインケーキ	621 kcal 19.7 g 21.0 g 93.3 g 1.5 g
29	金	ご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・砂糖・油・せんべい	牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・ほうれん草・もやし・ワカメ・黄桃缶・華天・玉ねぎ	牛乳 黄桃寒天 せんべい	566 kcal 21.9 g 20.5 g 79.2 g 1.3 g
30	土	ご飯 チキンパヤシライス 大根ナムル フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・油・りんごジャム・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・豚肉・豆乳	チンゲン菜・カットトマト缶・きゅうり・パセリ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ホットケーキ	601 kcal 23.1 g 17.6 g 93.2 g 1.5 g
31	日						

※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

※夕間食:日替わりおにぎり(ツナ、おおか、ふりかけ等)



3月

えぶちにしや園

3月 食育だより

令和6年3月 えぶちにしや園・えがお園

日付	5~6ヶ月食			7~8ヶ月食			9~11ヶ月食		
	曜日	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	
1	金	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ 人參・かぼちゃ キャベツ	米 カレイ 人參・かぼちゃ キャベツ・もやし	16	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 玉ねぎ・フロコリー 大根・人參 キャベツ	米 焼きふ 玉ねぎ・フロコリー 大根・人參 キャベツ
2	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 玉ねぎ・フロコリー 大根・人參 キャベツ	米 焼きふ 玉ねぎ・フロコリー 大根・人參 キャベツ	18	月	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ・人參 じゃが芋・大根 きゅうり	米 豆腐 玉ねぎ・人參 じゃが芋・大根 きゅうり
4	月	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ・人參 じゃが芋・大根 きゅうり	米 豆腐 玉ねぎ・人參 じゃが芋・大根 きゅうり	19	火	きな粉かゆ 人參 かぼちゃ	米 カレイ キャベツ・人參 かぼちゃ	米 カレイ キャベツ・人參 かぼちゃ
5	火	きな粉かゆ 人參 かぼちゃ	米 カレイ キャベツ・人參 かぼちゃ	米 カレイ キャベツ・人參 かぼちゃ	21	木	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 人參・大根 玉ねぎ	米 焼きふ 人參・大根 玉ねぎ
6	水	うどん 豆腐 さつま芋	うどん 鶏ささみ 人參・さつま芋 きゅうり 玉ねぎ	うどん 鶏ささみ 人參・さつま芋 きゅうり 玉ねぎ・もやし	22	金	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ じゃが芋・玉ねぎ 人參・大根	米 カレイ じゃが芋・玉ねぎ 人參・大根
7	木	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 人參・大根 玉ねぎ	米 焼きふ 人參・大根 玉ねぎ	23	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ・じゃが芋 白菜	米 豆腐 玉ねぎ・じゃが芋 白菜
8	金	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ じゃが芋・玉ねぎ 人參・大根	米 カレイ じゃが芋・玉ねぎ 人參・大根	25	月	米 焼きふ かぼちゃ	米 豚もも肉 玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人參 小松菜	米 豚もも肉 玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人參 小松菜
9	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ・じゃが芋 白菜	米 豆腐 玉ねぎ・じゃが芋 白菜	26	火	米 カレイ 人參	米 鶏ささみ 人參・白菜 玉ねぎ	米 鶏ささみ 人參・白菜 玉ねぎ
11	月	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人參 小松菜	米 豚もも肉 玉ねぎ・かぼちゃ きゅうり・人參 小松菜	27	水	米 焼きふ 大根	米 焼きふ チンゲン菜・人參 大根	米 焼きふ チンゲン菜・人參 大根
12	火	米 カレイ 人參	米 鶏ささみ 人參・白菜 玉ねぎ	米 鶏ささみ 人參・白菜 玉ねぎ	28	木	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ 人參・玉ねぎ じゃが芋・キャベツ	米 カレイ 人參・玉ねぎ じゃが芋・キャベツ
13	水	米 焼きふ 大根	米 焼きふ チンゲン菜・人參 大根	米 焼きふ チンゲン菜・人參 大根	29	金	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ	米 豚もも肉 玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・もやし
14	木	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ 人參・玉ねぎ じゃが芋	米 カレイ 人參・玉ねぎ じゃが芋	30	土	米 焼きふ 人參	米 焼きふ 玉ねぎ・大根 人參・きゅうり	米 焼きふ 玉ねぎ・大根 人參・きゅうり
15	金	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ	米 豚もも肉 玉ねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・もやし					

※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。
 ※主食が雑穀の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

花もほころびはじめ、春の訪れを感じるようになりました。今年度も残すところ、あと1か月ですね♪
 3月はひな祭りや卒園式など1年の中でもイベントが多い時期です。友だちや先生、家族と過ごす楽しい時間を大切に♪
 旬の野菜から栄養を取り入れて、元気いっぱい4月を迎えましょう！

3月3日はひな祭り ~お祝い料理について~

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をし、ちらし寿司や潮汁（うしおじる）などのごちそうを食べてお祝いします。

〇ちらし寿司〇

縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、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。



〇桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味を持つクチナシの実を入れた赤餅が加わったといわれています。
 はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさるものは2つとない」とことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶に巡り合えるようにと、お吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

〇白酒〇

「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。

食物アレルギーについて

食物アレルギーは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して「皮膚」「呼吸器」「消化器」あるいは全身に症状が起こることをさします。その症状が、複数同時にかつ急激に出現した場合は「アナフィラキシー」と呼び、その中でも血圧や意識の低下や脱力等が見られる場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。食物アレルギーは低年齢であるほど発症率が高いといわれています。

8大アレルギー(特定原材料)とは

特に発症数、重篤度から勘案して表示が義務化されている食材です。
卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに、くるみ の8つが該当します。
 ※2025年の4月より「くるみ」が義務表示へ移行され、8大アレルギーとなります(現在:奨励表示→義務表示への移行期間)。

特定原材料に比べると少ないですが、症例数や重篤な症状を呈する人の数が多い、表示が奨励されている食材もあります(20品目)
いくら、キウイフルーツ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド

	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
1	鶏卵 60.6%	鶏卵 36.3%	木の实類 27.8%	牛乳 16.9%	小麦 22.5%
2	牛乳 24.8%	牛乳 17.6%	牛乳 16.0%	木の实類 16.8%	甲殻類 16.9%
3	小麦 10.8%	木の实類 15.4%	鶏卵 14.7%	鶏卵 14.5%	果実類 9.8%
4	-	魚卵 8.2%	落花生 12.0%	甲殻類 10.20%	落花生 7.7%
5	-	落花生 6.6%	魚卵 10.3%	落花生 9.10%	木の实類 5.9%
6	-	小麦 5.8%	小麦 6.7%	果実類 7.80%	牛乳 5.0%
7	-	-	-	小麦 7.60%	-
小計	96.2%	89.8%	87.5%	82.8%	67.8%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物の割合

☆材料6カップ

- 小麦粉 30g
- 豆乳 約15g
- 砂糖 6g
- 油 3g
- ほうれん草 4g
- ベーキングパウダー 1.6g

ひな祭り 3色蒸しパン



- ①それぞれ混ぜて袋に入れる。
- ②カップに緑⇒白⇒ピンクの順に入れる。
- ③弱めの中火で15分～蒸してできあがり！

