

えびちにしや園・えがお園

| キッズ | 園食 | 4月 | 3色食品群 | | | おやつ | 3〜5歳児 | |
|-----|----|--|---------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------|--|--------|
| | | | 熱ゆかりになるもの | 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g |
| 1 | 月 | ご飯 助宗タラの野菜あんかけ じゃが芋と鶏肉のごま煮 みそ汁(焼心・長ねぎ) フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼心・片栗粉・油 | おから・スネソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | インゲン・オレンジ・人参・長ねぎ | 牛乳 チーズとおからのむっちりパン | 578 kcal 23.5 g 16.8 g 91.0 g 2.0 g | |
| 2 | 火 | 豚肉の玉子とじうどん さつま芋のごまがらめ フルーツ(不知火) | うどん・ごま・さつま芋・砂糖・小麦粉・油・ご飯 | 玉子・豚肉・しらす・花かつお・牛乳 | 玉ねぎ・小松菜・人参・不知火(しらぬい)・みかん缶 | 牛乳 しらすおにかおにぎり フルーツ(みかん缶) | 598 kcal 25.1 g 20.8 g 81.9 g 1.3 g | |
| 3 | 水 | チキンハヤシライス もやしとチンゲン菜のサラダ フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉 | カットトマトパック・グリーンピース・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参 | 牛乳 さつま芋パン | 610 kcal 18.3 g 18.7 g 95.6 g 1.5 g | |
| 4 | 木 | ご飯 カラスカレイのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(長ねぎ・油揚げ) オレンジ | ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋 | カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ | かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・水菜・長ねぎ・オレンジ | 牛乳 みそポテト | 612 kcal 22.8 g 25.5 g 81.3 g 1.5 g | |
| 5 | 金 | イベント献立 スナッフエンドウとツナの炊き込みご飯 鶏のから揚げ 臭たくさん汁(大根・小松菜・花ふ) フルーツ(バナナ) | ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・せんべい・片栗粉・油 | ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・味噌 | しめじ・スナッフエンドウ・にんにく・バナナ・寒天・小松菜・人参・生姜・大根・白桃缶 | 牛乳 白桃寒天 せんべい | 520 kcal 17.7 g 17.5 g 75.6 g 1.0 g | |
| 6 | 土 | 鉄分強化!ふりかけごはん 豆腐の肉野菜あん ポテトサラダ みそ汁(白菜・ワカメ) | うどん・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌 | キヌサヤ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | 牛乳 ミニ鶏うどん | 561 kcal 25.9 g 14.8 g 84.8 g 1.7 g | |
| 7 | 日 | | | | | | | |
| 8 | 月 | ポークカレーライス キャベツとコーンのおかか和え フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・砂糖・油・おこめリング・片栗粉 | 花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・きな粉 | オレンジ・キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参 | 牛乳 豆乳くずもち おこめリング | 546 kcal 19.7 g 15.3 g 89.3 g 1.7 g | |
| 9 | 火 | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の照り煮 すまし汁(なす・ワカメ) パイン缶 | ご飯・ホットケーキミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・鮭・味噌・豆乳 | かぼちゃ・チンゲン菜・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・大根・パイン缶 | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | 592 kcal 21.6 g 17.3 g 92.4 g 1.8 g | |
| 10 | 水 | 豚玉丼 白菜のサラダ みそ汁(じゃが芋・油揚げ) フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・食パン・油 | 牛乳・玉子・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ・豆乳 | あおさ粉・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・白菜 | 牛乳 ミートトースト | 580 kcal 24.9 g 20.5 g 79.1 g 1.6 g | |
| 11 | 木 | ご飯 おさつコロック 炒り粉豆腐 みそ汁(大根・万能ねぎ) フルーツ(不知火) | ご飯・さつま芋・パン粉・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレック缶・牛乳・粉豆腐・味噌・豆乳 | コーン・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・不知火(しらぬい)・万能ねぎ | 牛乳 スコーン | 725 kcal 20.1 g 21.5 g 119.3 g 1.7 g | |
| 12 | 金 | ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁(玉子・油揚げ) | ご飯・パン粉・砂糖・油・小麦粉 | 牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ・きな粉 | ピーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・白菜 | 牛乳 きなこパンケーキ | 559 kcal 21.6 g 20.0 g 78.8 g 1.2 g | |
| 13 | 土 | ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごまサラダ みそ汁(豆腐・ごぼう) | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | 豆腐・鶏肉・味噌・ツナフレック缶・牛乳 | ごぼう・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | 牛乳 ツナおにぎり | 612 kcal 28.7 g 15.0 g 95.4 g 1.6 g | |
| 14 | 日 | | | | | | | |
| 15 | 月 | ご飯 助宗タラの野菜あんかけ じゃが芋と鶏肉のごま煮 みそ汁(焼心・長ねぎ) フルーツ(オレンジ) | ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・焼心・片栗粉・油 | おから・スネソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | インゲン・オレンジ・人参・長ねぎ | 牛乳 チーズとおからのむっちりパン | 578 kcal 23.5 g 16.8 g 91.0 g 2.0 g | |

| 年齢 | 給与栄養目標量 | | | | 当月平均給与栄養量 | | | | | |
|------|--------------------------|------------|--------|------|-----------|-----|--------|-----|-------|-----|
| | たんぱく質-/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 | 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 | 590 | 22.5 | 18.7 | 88.2 | 1.6 | | | | |
| 1〜2歳 | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 479 | 18.6 | 15.2 | 70.9 | 1.3 | | | | |

| キッズ | 園食 | 16 | 火 | 3色食品群 | | | おやつ | 3〜5歳児 | |
|-----|----|--|---------------------------------|----------------------|--|--------------------------------|--|--------------------|--------|
| | | | | 熱ゆかりになるもの | 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g |
| 16 | 火 | 豚肉の玉子とじうどん さつま芋のごまがらめ フルーツ(不知火) | うどん・ごま・さつま芋・砂糖・小麦粉・油・ご飯 | 玉子・豚肉・しらす・花かつお・牛乳 | 玉ねぎ・小松菜・人参・不知火(しらぬい)・みかん缶 | 牛乳 しらすおにかおにぎり フルーツ(みかん缶) | 598 kcal 25.1 g 20.8 g 81.9 g 1.3 g | | |
| 17 | 水 | チキンハヤシライス もやしとチンゲン菜のサラダ フルーツ(バナナ) | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉 | カットトマトパック・グリーンピース・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参 | 牛乳 さつま芋パン | 610 kcal 18.3 g 18.7 g 95.6 g 1.5 g | | |
| 18 | 木 | ご飯 カラスカレイのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(長ねぎ・油揚げ) オレンジ | ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油・じゃが芋 | カラスカレイ・牛乳・豆腐・味噌・油揚げ | かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・水菜・長ねぎ・オレンジ | 牛乳 みそポテト | 612 kcal 22.8 g 25.5 g 81.3 g 1.5 g | | |
| 19 | 金 | ご飯 鶏のから揚げ 野菜とツナの煮物 みそ汁(しめじ・花ふ) | ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・せんべい・片栗粉・油 | ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・味噌 | しめじ・にんにく・寒天・人参・生姜・大根・白桃缶・万能ねぎ | 牛乳 白桃寒天 せんべい | 502 kcal 17.2 g 17.5 g 71.5 g 1.1 g | | |
| 20 | 土 | 鉄分強化!ふりかけごはん 豆腐の肉野菜あん ポテトサラダ みそ汁(白菜・ワカメ) | うどん・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆腐・豚肉・味噌 | キヌサヤ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | 牛乳 ミニ鶏うどん | 561 kcal 25.9 g 14.8 g 84.8 g 1.7 g | | |
| 21 | 日 | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ポークカレーライス キャベツとコーンのおかか和え フルーツ(オレンジ) | ご飯・じゃが芋・砂糖・油・おこめリング・片栗粉 | 花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・きな粉 | オレンジ・キャベツ・コーン・玉ねぎ・人参 | 牛乳 豆乳くずもち おこめリング | 546 kcal 19.7 g 15.3 g 89.3 g 1.7 g | | |
| 23 | 火 | ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の照り煮 すまし汁(なす・ワカメ) パイン缶 | ご飯・ホットケーキミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・鮭・味噌・豆乳 | かぼちゃ・チンゲン菜・トマト・なす・ワカメ・玉ねぎ・大根・パイン缶 | 牛乳 かぼちゃ蒸しパン | 592 kcal 21.6 g 17.3 g 92.4 g 1.8 g | | |
| 24 | 水 | イベント献立 衣笠丼 水菜と白菜のたいたん 豚汁(豚肉・人参・じゃが芋) フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・食パン・油 | 牛乳・玉子・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ | バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ・白菜 | 牛乳 ミートトースト | 568 kcal 24.1 g 20.7 g 75.5 g 2.3 g | | |
| 25 | 木 | ご飯 おさつコロック 炒り粉豆腐 みそ汁(大根・万能ねぎ) フルーツ(オレンジ) | ご飯・さつま芋・パン粉・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・油 | ツナフレック缶・牛乳・粉豆腐・味噌・豆乳 | コーン・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・万能ねぎ | 牛乳 スコーン | 722 kcal 20.1 g 21.4 g 119.3 g 1.7 g | | |
| 26 | 金 | ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁(玉子・油揚げ) | ご飯・パン粉・砂糖・油 | 牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ | ピーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・白菜 | 牛乳 お誕生会メニュー | 559 kcal 21.6 g 20.0 g 78.8 g 1.2 g | | |
| 27 | 土 | ご飯 鶏じゃが 白菜とわかめのごまサラダ みそ汁(豆腐・ごぼう) | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油 | 豆腐・鶏肉・味噌・ツナフレック缶・牛乳 | ごぼう・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜 | 牛乳 ツナおにぎり | 605 kcal 27.4 g 13.8 g 96.9 g 1.6 g | | |
| 28 | 日 | | | | | | | | |
| 29 | 月 | | | | | | | | |
| 30 | 火 | 豚肉の玉子とじうどん さつま芋のごまがらめ フルーツ(不知火) | うどん・ごま・さつま芋・砂糖・小麦粉・油・ご飯 | 玉子・豚肉・しらす・花かつお・牛乳 | 玉ねぎ・小松菜・人参・不知火(しらぬい)・みかん缶 | 牛乳 しらすおにかおにぎり フルーツ(みかん缶) | 604 kcal 26.0 g 20.9 g 82.6 g 1.3 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

※夕間食:日替わりおにぎり(ツナ、おおか、ふりかけ等)



4月 離乳食 献立表

えぶちにしや園

| 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 | 月 | 米 焼きふ じゃが芋 | 米 焼きふ じゃが芋、人参、いんげん キャベツ | 米 焼きふ じゃが芋、人参、いんげん キャベツ | 16 | 火 | うどん しらす 人参 | うどん しらす 人参、玉ねぎ、小松菜 さつま芋 | うどん しらす 人参、玉ねぎ、小松菜 さつま芋 |
| 2 | 火 | うどん しらす 人参 | うどん しらす 人参、玉ねぎ、小松菜 さつま芋 | うどん しらす 人参、玉ねぎ、小松菜 さつま芋 | 17 | 水 | 米 焼きふ 玉ねぎ | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、チンゲン菜 さつま芋 | 米 鶏もも肉 玉ねぎ、人参、チンゲン菜 さつま芋、もやし |
| 3 | 水 | 米 焼きふ 玉ねぎ | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、チンゲン菜 さつま芋 | 米 鶏もも肉 玉ねぎ、人参、チンゲン菜 さつま芋、もやし | 18 | 木 | 米 カレイ かぼちゃ | 米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ じゃが芋、人参 | 米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ じゃが芋、人参 |
| 4 | 木 | 米 カレイ かぼちゃ | 米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ じゃが芋、人参 | 米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ じゃが芋、人参 | 19 | 金 | 米 焼きふ 大根 | 米 焼きふ 大根、人参、キャベツ | 米 焼きふ 大根、人参、キャベツ |
| 5 | 金 | 米 焼きふ 大根 | 米 焼きふ 大根、人参、小松菜 キャベツ | 米 焼きふ 大根、人参、小松菜 キャベツ | 20 | 土 | 米 豆腐 じゃが芋 | 米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、ほうれん草 | 米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、ほうれん草 |
| 6 | 土 | 米 豆腐 じゃが芋 | 米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、ほうれん草 | 米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、ほうれん草 | 22 | 月 | 米、きな粉（きな粉がゆ） キャベツ 人参 | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋 キャベツ | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋 キャベツ |
| 8 | 月 | 米、きな粉（きな粉がゆ） キャベツ 人参 | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋 キャベツ | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、じゃが芋 キャベツ | 23 | 火 | 米 カレイ 玉ねぎ | 米 カレイ 玉ねぎ、トマト、大根 チンゲン菜、なす、かぼちゃ | 米 カレイ 玉ねぎ、トマト、大根 チンゲン菜、なす、かぼちゃ |
| 9 | 火 | 米 カレイ 玉ねぎ | 米 カレイ 玉ねぎ、トマト、大根 チンゲン菜、なす、かぼちゃ | 米 カレイ 玉ねぎ、トマト、大根 チンゲン菜、なす、かぼちゃ | 24 | 水 | 米 焼きふ 人参 | 米 焼きふ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋 | 米 豚もも肉 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋 |
| 10 | 水 | 米 焼きふ 人参 | 米 焼きふ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋 | 米 豚もも肉 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋 | 25 | 木 | 米 粉豆腐 さつま芋 | 米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ、人参 小松菜、大根 | 米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ、人参 小松菜、大根 |
| 11 | 木 | 米 粉豆腐 さつま芋 | 米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ、人参 小松菜、大根 | 米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ、人参 小松菜、大根 | 26 | 金 | 米 カレイ 白菜 | 米 カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 | 米 カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 ピーマン |
| 12 | 金 | 米、きな粉（きな粉がゆ） 人参 白菜 | 米 カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 | 米 カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 ピーマン | 27 | 土 | 米 豆腐 じゃが芋 | 米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜 | 米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜 |
| 13 | 土 | 米 豆腐 じゃが芋 | 米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜 | 米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜 | 30 | 火 | うどん しらす 人参 | うどん しらす 人参、玉ねぎ、小松菜 さつま芋 | うどん しらす 人参、玉ねぎ、小松菜 さつま芋 |
| 15 | 月 | 米 焼きふ じゃが芋 | 米 焼きふ じゃが芋、人参、いんげん キャベツ | 米 焼きふ じゃが芋、人参、いんげん キャベツ | | | | | |

※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。

4月 食育だより

令和6年4月 えぶちにしや園・えがお園

柔らかな春の日ざしに心とむ季節、新年度が始まりました♪
 新しい先生やお友達に会える子ども達はワクワク、ドキドキといろいろな感情を経験していきますね！
 早く新しい生活に慣れ、毎日元気に過ごせますように☆
 お子様の健やかな成長を願い、今年度も食育だよりを発行いたします。

今月のイベント献立

今月は京都府の郷土料理です♪

☆衣笠井(きぬがさどん)

「衣笠井」は油揚げとネギを卵でとじてご飯に乗せた、京都府民に愛されているご当地メニューです。見た目が雪景色の衣笠山に似ているから・衣笠山によく狐が出たからこの名前になったなど様々な説があります。

☆たいたん

「たいたん」とは出し汁や煮汁などをじっくり染み込ませるように炊いて作る料理です。素材の味、だし汁の旨味が広がる「たいたん」は昔から好まれている京都府の伝統料理で、「おぼんざい」の一つです♪

三色食品群ってなに？ 3つの色の食べ物を毎食そろえよう！



旬のアスパラガスで新陳代謝UP

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです♪どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。茹でずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです！
 サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です☆

ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよ。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

赤色のトマト = 緑色のグループ

- 「赤はぐんぐん成長するための力」
- 「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
- 「緑は体を病気にしないための力」

お家でもぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪

今月のレシピ紹介 みそポテト

- 材料(幼児1人分)
- じゃが芋・・・50g
 - 小麦粉・・・6g
 - 水・・・10cc
 - 油・・・1.5g
 - 味噌・・・2g
 - 砂糖・・・2g
 - みりん・・・1cc
 - 酒・・・1.5cc
 - 水・・・1.5cc

①じゃが芋は一口大に切って水にさらします。
 ②小麦粉と水(量は調整)を混ぜ合わせて衣を作り、水気を切った①に絡めて多めの油で焼きます。

③味噌、砂糖、みりん、酒、水をとりみがつくまで加熱し、②に絡めて出来上がり！

※じゃが芋は蓋をして蒸し焼きにするとうが通りやすくなります。

毎朝の元気チェック

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。
 朝、子どもたちが起きたら抱っこをしたり着替えをしたりしながら体調や機嫌のチェックをしましょう☆
 熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？
 鼻水や咳は出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？
 小さな子ほど症状が悪化しやすいものです。
 毎朝触れ合いながら「見て」「触って」確認しましょう♪

