

キッズ	風食	3色食品群			おやつ	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
1	水	ご飯 白糸タラのてり焼き 鶏じゃが煮 みそ汁(なす・油揚げ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖 小麦粉・米粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	なす・ほうれん草・人参・白桃缶	牛乳 米粉みそ蒸しパン	590 kcal 21.3 g 16.3 g 93.4 g 1.6 g
2	木	豚玉丼 キャベツサラダ みそ汁(大根・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ご飯・マカロニ・砂糖・油	きな粉・牛乳・玉子・豚肉・味噌	あおさ粉・えのき茸・オレンジ・キャベツ・パプリカ赤・玉ねぎ・大根	牛乳 マカロニきなこ せんべい	530 kcal 21.5 g 17.6 g 75.2 g 1.0 g
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火	鉄分強化!ふりかけごはん 助奈タラのパン粉焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・玉ねぎ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・バター・パン粉・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉・油・こま油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・豚肉	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・大根葉・みかん缶・長ねぎ	牛乳 みそ汁 中華まき風おにぎり	606 kcal 22.7 g 17.4 g 94.2 g 1.6 g
8	水	ご飯 高野豆腐の肉野菜煮 春雨サラダ みそ汁(玉子・ごぼう)	おこめリング・こま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・高野豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・玉ねぎ・人参・赤ピーマン	牛乳 みそポテト おこめリング	593 kcal 20.4 g 20.2 g 86.9 g 1.4 g
9	木	ご飯 助奈タラのごま焼き 大根と鶏肉の照り煮 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	こま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・チンゲン菜・なす・なめこ・パインアップル缶・寒天・人参・大根	牛乳 パインゼリー	533 kcal 19.3 g 16.9 g 82.5 g 1.0 g
10	金	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁(ワカメ・チンゲン菜)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・こま油	牛乳・ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・豆乳	きゅうり・チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ	牛乳 カレー肉まん風	570 kcal 25.6 g 22.4 g 69.1 g 2.1 g
11	土	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋のごま煮 みそ汁(油揚げ・豆腐)	こま・ご飯・じゃが芋・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ・きな粉	ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・かぼちゃ・レーズン・黄桃缶	牛乳 かぼちゃのきな粉団子 フルーツ(黄桃缶)	581 kcal 24.5 g 20.5 g 82.5 g 1.3 g
12	日						
13	月	ご飯 カラスカレイのタルタル焼き 大根のおひたし みそ汁(油揚げ・かぼちゃ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・花かつお・牛乳・玉子・味噌・油揚げ・冷蔵ベビーチーズCa・Fe	オレンジ・かぼちゃ・パイナップル缶・ほうれん草・人参・大根	牛乳 チーズおかおにぎり フルーツ(パイン缶)	626 kcal 21.0 g 22.2 g 93.4 g 1.6 g
14	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの玉子サラダ 中華スープ(小松菜・しめじ)	こま油・ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・味噌・豆乳	キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 コーンパン	574 kcal 23.0 g 18.5 g 82.5 g 1.6 g
15	水	ご飯 白糸タラのてり焼き 鶏じゃが煮 みそ汁(なす・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・米粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	なす・バナナ・ほうれん草・人参	牛乳 米粉みそ蒸しパン	580 kcal 21.2 g 16.1 g 91.3 g 1.6 g
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
		たんぱく質/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	579	22.0	18.8	85.6	1.5
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	470	18.2	15.3	69.0	1.2

キッズ	風食	3色食品群			おやつ	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
16	木	豚玉丼 キャベツサラダ みそ汁(大根・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ご飯・マカロニ・砂糖・油	きな粉・牛乳・玉子・豚肉・味噌	あおさ粉・えのき茸・オレンジ・キャベツ・パプリカ赤・玉ねぎ・大根	牛乳 マカロニきなこ せんべい	530 kcal 21.5 g 17.6 g 75.2 g 1.0 g
17	金	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ もやし3色サラダ みそ汁(ワカメ・焼豆) フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼豆・油・ホットケーキミックス・こま	ツナフレーク缶・牛乳・味噌・豆乳	かぼちゃ・チンゲン菜・トマト・バナナ・もやし・ワカメ・人参	牛乳 ごまクッキー	593 kcal 18.6 g 20.7 g 90.4 g 1.6 g
18	土	ご飯 鮭の磯風味焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁(さつま芋・長ねぎ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・豚肉・味噌	あおさ粉・グリーンピース・コーン・小松菜・人参・大根・長ねぎ・パイン缶	牛乳 コーンそばろごはん	601 kcal 25.0 g 15.7 g 95.1 g 1.3 g
19	日						
20	月	ホークカレーライス お豆腐サラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・油揚げ	オレンジ・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 きつねうどん	626 kcal 24.2 g 19.5 g 94.0 g 2.1 g
21	火	鉄分強化!ふりかけごはん 助奈タラのパン粉焼き かぼちゃと鶏肉の煮物 みそ汁(花ふ・玉ねぎ) フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ご飯・バター・パン粉・ホットケーキミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・みかん缶	牛乳 ホットケーキ	603 kcal 22.5 g 17.4 g 94.6 g 1.6 g
22	水	ご飯 豆腐の肉野菜煮 春雨サラダ みそ汁(玉子・ごぼう)	おこめリング・こま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・小麦粉・油	牛乳・玉子・豆腐・豚肉・味噌	きゅうり・ごぼう・パプリカ赤・玉ねぎ・人参	牛乳 みそポテト おこめリング	568 kcal 21.0 g 17.6 g 85.7 g 1.3 g
23	木	ご飯 助奈タラのごま焼き 大根と鶏肉の照り煮 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	こま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	オレンジ・チンゲン菜・なす・なめこ・パインアップル缶・寒天・人参・大根	牛乳 パインゼリー	533 kcal 19.3 g 16.9 g 82.5 g 1.0 g
24	金	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁(ワカメ・チンゲン菜)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・こま油	牛乳・ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・豆乳	きゅうり・チンゲン菜・トマト・ワカメ・玉ねぎ	牛乳 カレー肉まん風	572 kcal 25.7 g 22.4 g 69.4 g 2.1 g
25	土	ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋のごま煮 みそ汁(油揚げ・豆腐)	こま・ご飯・じゃが芋・油	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・油揚げ・きな粉	ほうれん草・玉ねぎ・人参・生姜・かぼちゃ・レーズン・黄桃缶	牛乳 かぼちゃのきな粉団子 フルーツ(黄桃缶)	581 kcal 24.5 g 20.5 g 82.5 g 1.3 g
26	日						
27	月	ご飯 カラスカレイのタルタル焼き 大根のおひたし みそ汁(油揚げ・かぼちゃ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・牛乳・玉子・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・大根	牛乳 お誕生日会メニュー	626 kcal 21.0 g 22.2 g 93.4 g 1.6 g
28	火	ご飯 麻婆豆腐 キャベツの玉子サラダ 中華スープ(小松菜・しめじ)	こま油・ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・味噌・豆乳	キャベツ・コーン・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 コーンパン	574 kcal 23.0 g 18.5 g 82.5 g 1.6 g
29	水	ご飯 白糸タラのてり焼き 鶏じゃが煮 みそ汁(なす・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・米粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ	なす・バナナ・ほうれん草・人参	牛乳 米粉みそ蒸しパン	580 kcal 21.2 g 16.1 g 91.3 g 1.6 g
30	木	豚玉丼 キャベツサラダ みそ汁(大根・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	せんべい・ご飯・マカロニ・砂糖・油	きな粉・牛乳・玉子・豚肉・味噌	あおさ粉・えのき茸・オレンジ・キャベツ・パプリカ赤・玉ねぎ・大根	牛乳 マカロニきなこ せんべい	530 kcal 21.5 g 17.6 g 75.2 g 1.0 g
31	金	ご飯 かぼちゃのツナコロッケ もやし3色サラダ みそ汁(ワカメ・焼豆) フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・焼豆・油・ホットケーキミックス・こま	ツナフレーク缶・牛乳・味噌・豆乳	かぼちゃ・チンゲン菜・トマト・バナナ・もやし・ワカメ・人参	牛乳 ごまクッキー	593 kcal 18.6 g 20.7 g 90.4 g 1.6 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、おかか、ふりかけ等)



# 5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	水	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、人参、ほうれん草 なす、玉ねぎ	米 鶏もも肉 じゃが芋、人参、ほうれん草 なす、玉ねぎ	18	土	米 焼き さつま芋	米 焼き さつま芋	米 鶏もも肉 人参、大根、小松菜 さつま芋
2	木	米、きな粉(きな粉がゆ) キャベツ 大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、キャベツ、大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、キャベツ、大根 パプリカ	20	月	米 豆腐 白菜	米 豆腐 玉ねぎ、じゃが芋、人参 白菜、ほうれん草	米 豚もも肉 玉ねぎ、じゃが芋、人参 白菜、ほうれん草
7	火	米 焼き かぼちゃ	米 焼き 玉ねぎ、人参、かぼちゃ キャベツ	米 鶏もも肉 玉ねぎ、人参、かぼちゃ キャベツ	21	火	米 焼き かぼちゃ	米 焼き かぼちゃ	米 鶏もも肉 玉ねぎ、人参、かぼちゃ キャベツ
8	水	米 高野豆腐 じゃが芋	米 高野豆腐 玉ねぎ、人参、きゅうり じゃが芋	米 高野豆腐 玉ねぎ、人参、きゅうり じゃが芋、ピーマン	22	水	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参、きゅうり じゃが芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参、きゅうり じゃが芋、パプリカ
9	木	米 しらす 大根	米 しらす 大根、人参、チンゲン菜 なす	米 しらす 大根、人参、チンゲン菜 なす	23	木	米 しらす 大根	米 しらす 大根、人参、チンゲン菜 なす	米 しらす 大根、人参、チンゲン菜 なす
10	金	米 焼き トマト	米 鶏ささみ じゃが芋、きゅうり、チンゲン菜 トマト、玉ねぎ	米 鶏ささみ じゃが芋、きゅうり、チンゲン菜 トマト、玉ねぎ	24	金	米 焼き トマト	米 鶏ささみ じゃが芋、きゅうり、チンゲン菜 トマト、玉ねぎ	米 鶏ささみ じゃが芋、きゅうり、チンゲン菜 トマト、玉ねぎ
11	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、ほうれん草、じゃが芋 人参	米 豆腐 玉ねぎ、ほうれん草、じゃが芋 人参	25	土	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、ほうれん草、じゃが芋 人参	米 豆腐 玉ねぎ、ほうれん草、じゃが芋 人参
13	月	米 カレー かぼちゃ	米 カレー ほうれん草、大根、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	米 カレー ほうれん草、大根、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	27	月	米 カレー かぼちゃ	米 カレー ほうれん草、大根、人参 かぼちゃ、玉ねぎ	米 カレー ほうれん草、大根、人参 かぼちゃ、玉ねぎ
14	火	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、キャベツ、人参 小松菜	米 鶏ひき肉 玉ねぎ、キャベツ、人参 小松菜	28	火	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、キャベツ、人参 小松菜	米 鶏ひき肉 玉ねぎ、キャベツ、人参 小松菜
15	水	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、人参、ほうれん草 なす、白菜	米 鶏もも肉 じゃが芋、人参、ほうれん草 なす、白菜	29	水	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、人参、ほうれん草 なす、白菜	米 鶏もも肉 じゃが芋、人参、ほうれん草 なす、白菜
16	木	米、きな粉(きな粉がゆ) キャベツ 大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、キャベツ、大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、キャベツ、大根 パプリカ	30	木	米、きな粉(きな粉がゆ) キャベツ 大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、キャベツ、大根	米 鶏ささみ 玉ねぎ、キャベツ、大根 パプリカ
17	金	米 焼き 人参	米 焼き かぼちゃ、トマト、人参 チンゲン菜、白菜	米 焼き かぼちゃ、トマト、人参 チンゲン菜、もやし 白菜	31	金	米 焼き 人参	米 焼き かぼちゃ、トマト、人参 チンゲン菜、白菜	米 焼き かぼちゃ、トマト、人参 チンゲン菜、もやし 白菜

※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。

# 5月 食育だより

令和6年5月 えぶちにしや園・えがお園

新緑が鮮やかで暖かい日々が続く季節となりました。入園・進級してから1か月が経ち、新しいクラスや園の食事に慣れてきましたでしょうか。元気に園生活を送っている子ども達ですが、同時に疲れが出てくる頃だと思えます。元気いっぱい遊んだ後は、栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な休息をとりましょう☆

## 八十八夜について

「夏も近づくと八十八夜」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか? 文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2024年は5月1日(水)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「八十八夜」も雑節に該当します。この時期は茶農家がお茶の木の新芽(一番柔らかい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広がりの「八」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。また、「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから八十八夜に稲の種まきをするとお米がたくさんといわれるとも言われていたそうです。(どちらも諸説あり)

新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、後に摘まれる茶葉と比較して・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない・うま味、甘味の成分であるテアニンが多いという傾向にあるといわれます。※カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください歌を知り、暦を知り、意味や願いを知って八十八夜を過ごしましょう!

## ☆今月のレシピ紹介☆ ~ごまクッキー~

【材料】 幼児1人分  
 ・ホットケーキミックス...15g ・砂糖...5g ・油...5g ・豆乳...5cc ・いりごま...3g

【作り方】  
 ①油に砂糖を加え混ぜ合わせる。  
 ②①にホットケーキミックス、いりごまを加え、豆乳を少しずつ加えながらひとまとまりにする。  
 ③好きなように成形し、180℃のオーブンで15分焼く。

## 今月のイベント献立 ~こどもの日~

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

### 鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることで無病息災を願うとされてきました。

## 食育クイズ

こどもの日に関するクイズです!是非お子様と一緒に考えてみて下さい☆

Q.こどもの日に鯉や兜を飾るのはなぜでしょう

- ①お金持ちになって欲しいから
- ②病気を事故から守ってもらえるように
- ③かっこいいから

どれかな~?

A.正解は②です

鯉や兜はもともと武士にとっては身を守る道具です。その為これらを飾ることは、病気を事故などから子どもを守り、困難に勝ち、丈夫に成長して欲しいという願いが込められています。

また飾り始めるタイミングは「春分の日(3月21日)を過ぎてから、4月下旬くらいまでの間」です。縁起が良く、天気も良い日がベストとされています。直前や当日に飾るのは、「一夜飾り」と呼んで縁起が悪いとされています。片づけるタイミングは湿度に弱いので、5月中旬頃までには片付けたほうがよいでしょう。5月下旬を過ぎて梅雨の時期に入ると、片付けの際に湿度が入り込んでしまうため、天気のよい日を選んでできるだけ早く片付けるのが良いでしょう。

今年飾るのが遅くなってしまった...という方は是非来年の参考にして下さい!