

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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	塩分	
1	木	ご飯 チキンソテー こんこん和え みそ汁(白菜・玉子)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベーチーズCa+Fe	きゅうり・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 チーズスコーン	556 21.8 21.7 72.2 1.9	kcal g g g g
2	金	ソース焼きそば アメリカンドッグ とうもろこし フルーツ(バナナ)	ご飯・ホットケーキミックス・中華めん・油	ウインナー・しらす干し・花かつお・牛乳・豚肉・豆乳	あおさ粉・キャベツ・とうもろこし・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおにかおにぎり	588 200 19.2 90.9 2.3	kcal g g g g
3	土	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大根と人参サラダ みそ汁(じゃが芋・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・小麦粉	豚肉・味噌・牛乳・おから・豆乳	ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・りんごジャム	牛乳 ジャムおから蒸しパン	607 26.2 20.0 88.9 1.7	kcal g g g g
4	日							
5	月	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油・マカロニ	牛乳・豚肉・きな粉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 マカロニきな粉	598 19.4 22.7 86.3 1.4	kcal g g g g
6	火	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁(豆腐・焼ふ) バナナ	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根・バナナ	牛乳 コーンチーズチヂミ	571 22.3 24.0 72.1 1.3	kcal g g g g
7	水	鶏肉の和風スバゲティ かぼちゃのマヨ和え スープ(キャベツ・しめじ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・油・バター	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	595 22.6 23.1 80.7 2.1	kcal g g g g
8	木	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉のおか炒め 白菜のだし和え みそ汁(大根・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	556 18.6 77.9 1.4	kcal g g g g
9	金	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・豆乳	オレンジ・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 スイートポテト	563 20.6 17.0 88.4 1.1	kcal g g g g
10	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とかぼちゃ味噌炒め ツナと野菜のサラダ すまし汁(ソーメン・花ふ)	ご飯・ソーメン・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・豆乳	かぼちゃ・きゅうり・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 スコーン	650 23.0 19.9 99.0 1.8	kcal g g g g
11	日							
12	月							
13	火	カレーライス 大根サラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・せんべい	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・大根・コーン・白桃缶・アップルジュース・寒天・きゅうり	牛乳 アップルゼリー せんべい	633 20.6 19.7 101.1 1.5	kcal g g g g
14	水	ご飯 助宗タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁(玉ねぎ・冬瓜) フルーツ(パイナップル)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・片栗粉	スケソウダラ・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パイナップル缶・ピーマン・玉ねぎ・人参・冬瓜	牛乳 かぼちゃパン	521 19.6 10.8 91.2 1.4	kcal g g g g
15	木	ご飯 チキンソテー こんこん和え みそ汁(白菜・大根菜)	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベーチーズCa+Fe	きゅうり・玉ねぎ・人参・大根菜・白菜	牛乳 チーズスコーン	543 20.4 20.7 72.6 1.9	kcal g g g g
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				
		13歳 - /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	585	22.4	19.8	85.5	1.6	
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	476	18.5	16.1	68.9	1.3	

キッズ	風食	3色食品群					3~6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	塩分	
16	金	豚肉と根菜のうどん 切干大根の彩炒め フルーツ(黄桃缶)	うどん・ごま油・切干大根・片栗粉・油	しらす干し・花かつお・牛乳・豚肉	ピーマン・黄桃缶・玉ねぎ・人参・切干大根・大根	牛乳 しらすおにかおにぎり	576 21.4 16.5 88.8 1.4	kcal g g g g
17	土	チキンハヤシライス じゃがいもサラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・小麦粉	鶏肉・牛乳・おから・豆乳	カットマトハック・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・りんごジャム	牛乳 ジャムおから蒸しパン	609 26.2 20.0 88.9 1.7	kcal g g g g
18	日							
19	月	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油・マカロニ	牛乳・豚肉・きな粉・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 マカロニきな粉	607 19.5 22.7 86.9 1.4	kcal g g g g
20	火	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁(豆腐・焼ふ) バナナ	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・チーズ・ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根・バナナ	牛乳 コーンチーズチヂミ	574 22.3 24.0 72.1 1.3	kcal g g g g
21	水	鶏肉の和風スバゲティ かぼちゃのマヨ和え スープ(キャベツ・しめじ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・油・バター	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	595 22.6 23.1 80.7 2.1	kcal g g g g
22	木	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉のおか炒め 白菜のだし和え みそ汁(大根・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油・ごま	きな粉・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 きなこ豆乳パンケーキ	556 18.6 77.9 1.4	kcal g g g g
23	金	ご飯 助宗タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スケソウダラ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌・豆乳	オレンジ・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 スイートポテト	563 20.6 17.0 88.4 1.1	kcal g g g g
24	土	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉とかぼちゃ味噌炒め ツナと野菜のサラダ すまし汁(ソーメン・花ふ)	ご飯・ソーメン・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌・豆乳	かぼちゃ・きゅうり・レーズン・玉ねぎ・人参	牛乳 スコーン	650 23.0 19.9 99.0 1.8	kcal g g g g
25	日							
26	月	ご飯 鮭のてり焼き キャベツとツナのサラダ 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・ツナフレーク缶・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・パセリ粉・玉ねぎ・人参	牛乳 お誕生日会メニュー	575 26.9 19.6 79.5 1.4	kcal g g g g
27	火	ご飯 助宗タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁(もやし・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・小麦粉・片栗粉	スケソウダラ・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・レーズン・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃパン	518 19.7 10.8 91.6 1.4	kcal g g g g
28	水	★カレーライス マカロニサラダ フルーツ(白桃缶) ★えがお園で夏野菜クッキングを行います	ご飯・じゃが芋・油・砂糖・せんべい・マカロニ	豚肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・きゅうり・白桃缶・アップルジュース・寒天・きゅうり	牛乳 アップルゼリー せんべい	633 20.6 19.7 101.1 1.5	kcal g g g g
29	木	イイベント創立 金魚飯(岐阜県) 鶏ちゃん焼き(岐阜県) 白菜の玉子サラダ すまし汁(なす・えのき草)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉	牛乳・玉子・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・冷蔵ベーチーズCa+Fe	えのき草・キャベツ・なす・ニラ・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	牛乳 チーズスコーン	608 25.0 27.7 70.1 2.5	kcal g g g g
30	金	豚肉と根菜のうどん 切干大根の彩炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・切干大根・片栗粉・油	しらす干し・花かつお・牛乳・豚肉	ピーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・大根・オレンジ	牛乳 しらすおにかおにぎり	565 21.3 16.5 86.9 1.4	kcal g g g g
31	土	チキンハヤシライス じゃがいもサラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・小麦粉	鶏肉・牛乳・おから・豆乳	カットマトハック・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・りんごジャム	牛乳 ジャムおから蒸しパン	607 26.2 20.0 88.9 1.7	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

※夕間食：日替わりおにぎり(ツナ、おおか、ふりかけ等)



8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	木	米 カレイ 人参	米 カレイ 人参、玉ねぎ、きゅうり 白菜	米 カレイ 人参、玉ねぎ、きゅうり 白菜	17	土	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、じゃが芋
2	金	米 しらす 玉ねぎ	米 しらす 玉ねぎ、人参、キャベツ	米 しらす 玉ねぎ、人参、キャベツ	19	月	米、きな粉(きな粉がゆ) かぼちゃ ブロッコリー	米 焼きふ かぼちゃ、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、きゅうり	米 豚もも肉 かぼちゃ、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、きゅうり
3	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 ほうれん草	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 ほうれん草	20	火	米 カレイ 大根	米 カレイ 玉ねぎ、チンゲン菜 大根、人参、白菜	米 カレイ 玉ねぎ、チンゲン菜 大根、人参、白菜
5	月	米、きな粉(きな粉がゆ) かぼちゃ ブロッコリー	米 焼きふ かぼちゃ、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、きゅうり	米 豚もも肉 かぼちゃ、ブロッコリー 玉ねぎ、人参、きゅうり	21	水	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、きゅうり かぼちゃ、キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、きゅうり かぼちゃ、キャベツ
6	火	米 カレイ 大根	米 カレイ 玉ねぎ、チンゲン菜 大根、人参、白菜	米 カレイ 玉ねぎ、チンゲン菜 大根、人参、白菜	22	木	米、きな粉(きな粉がゆ) 大根 じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、人参、白菜 玉ねぎ、大根	米 豚もも肉 じゃが芋、人参、白菜 玉ねぎ、大根
7	水	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、きゅうり かぼちゃ、キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、きゅうり かぼちゃ、キャベツ	23	金	米 焼きふ トマト	米 ささみ トマト、玉ねぎ、人参 さつま芋	米 ささみ トマト、玉ねぎ、人参 さつま芋
8	木	米、きな粉(きな粉がゆ) 大根 じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、人参、白菜 玉ねぎ、大根	米 豚もも肉 じゃが芋、人参、白菜 玉ねぎ、大根	24	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、人参	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、人参
9	金	米 焼きふ トマト	米 ささみ トマト、玉ねぎ、人参 さつま芋	米 ささみ トマト、玉ねぎ、人参 さつま芋	26	月	米 カレイ じゃが芋	米 ささみ じゃが芋、人参、玉ねぎ キャベツ	米 ささみ じゃが芋、人参、玉ねぎ キャベツ
10	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、人参	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり、人参	27	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 ささみ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ きゅうり、白菜	米 ささみ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ きゅうり、もやし 白菜
13	火	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、きゅうり	米 豆腐 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、きゅうり	28	水	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、じゃが芋 きゅうり	米 豆腐 玉ねぎ、人参、じゃが芋 きゅうり
14	水	米 焼きふ かぼちゃ	米 ささみ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ キャベツ	米 ささみ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ キャベツ	29	木	米 カレイ 白菜	米 カレイ 人参、玉ねぎ、白菜 キャベツ、なす	米 カレイ 人参、玉ねぎ、白菜 キャベツ、なす
15	木	米 カレイ 人参	米 カレイ 人参、玉ねぎ、きゅうり 白菜	米 カレイ 人参、玉ねぎ、きゅうり 白菜	30	金	うどん しらす 人参	うどん しらす 人参、玉ねぎ、大根 キャベツ	うどん しらす 人参、玉ねぎ、大根 キャベツ、ピーマン
16	金	うどん しらす 人参	うどん しらす 人参、玉ねぎ、大根 キャベツ	うどん しらす 人参、玉ねぎ、大根 キャベツ、ピーマン	31	土	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、じゃが芋	米 焼きふ 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。

8月 食育だより

令和6年8月 えぶちにしや園・えがお園

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね☆
 外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をして暑い夏を乗り切りましょう！

食事と生活習慣で夏バテ予防！

夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってください！

- たんぱく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳 など)
- ビタミンC(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)

②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が潤いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1~2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

今月のイベント献立

☆今月は岐阜県の郷土料理です！

☆**金魚飯**
 岐阜県各務原市の鶺鴒地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人參を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鶺鴒地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。炊き込みご飯の中の人參の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや金合などでよく食べられていたそうです！

☆**鶏ちゃん焼き**
 岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重なため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しめることができます！

体の冷やしすぎに注意

今年も暑い日が続いています！夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。また、冷房の効いた家中ばかりいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう！

<今月のレシピ> ~鶏ちゃん焼き~

- ☆材料☆
- ・鶏もも切身・・・1枚
 - ・玉ねぎ・・・30g
 - ・キャベツ・・・20g
 - ・ニラ・・・5g
 - ・生姜・・・0.5g
 - ・味噌・・・1.5g
 - ・味醂・・・1g
 - ・醤油・・・0.5g
 - ・酒・・・1.5g
 - ・ごま油・・・2g

- ①肉は皮目をフォークで刺し、食べやすい大きさに切ります。
- ②すりおろした生姜・味噌・醤油・みりん・酒を混ぜ合わせ、①を漬け込みます。玉ねぎ・キャベツ・ニラは食べやすい大きさに切ります。
- ③ごま油で肉を炒め、火が通ったら玉ねぎ・キャベツを加えて漬け込んだたれを絡めて最後にニラを加えて下さい。