

キッズ	風食	1月	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水分塩分		
1	水								
2	木								
3	金								
4	土	ご飯 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根煮 すまし汁 (かぶ・花ふ)	ご飯・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	かぶ・かぼちゃ・豆なしめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 かぼちゃドーナツ	641 kcal 24.0 g 18.5 g 99.5 g 1.5 g		
5	日								
6	月	あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ フルーツ (洋なし缶)	うどん・ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・洋なし缶	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり	619 kcal 20.6 g 21.2 g 88.8 g 1.2 g		
7	火	ご飯 白糸タラのカレー風味唐揚げ 豚肉とかぶの煮物 中華スープ (チンゲン菜・ごぼう) フルーツ (みかん缶)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉	インゲン・かぶ・ごぼう・チンゲン菜・みかん缶・レズン・人参	牛乳 スコーン	566 kcal 19.5 g 17.8 g 85.8 g 1.4 g		
8	水	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐ときさみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ (もやし・長ねぎ)	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・食パン・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・茹小豆缶	キャベツ・グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 あんバタートースト	564 kcal 23.7 g 16.3 g 80.9 g 1.6 g		
9	木	ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁 (白菜・焼ふ) オレシジ	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・焼ふ・油・片栗粉	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・きな粉・豆乳	ひじき・人参・白菜・万能ねぎ・オレシジ	牛乳 豆乳くずもち	545 kcal 17.1 g 16.9 g 88.2 g 1.1 g		
10	金	ご飯 豆腐とキャベツの玉子とし 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 (えのき茸・かぼちゃ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・粉豆腐・味噌	あおさ粉・えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・人参	牛乳 粉豆腐のチヂミ	561 kcal 24.8 g 19.6 g 77.9 g 1.5 g		
11	土	ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁 (花ふ・玉ねぎ)	ご飯・さつまいも・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・寒天・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 さつまいもようかん	579 kcal 22.4 g 18.8 g 87.1 g 1.0 g		
12	日								
13	月								
14	火	スバグティナホリタン チンゲン菜と人参の和え物 コンクリームスープ (かぼちゃ・コーン)	ごま油・ご飯・スバグティ・バター・砂糖・小麦粉・油	ウインナー・牛乳・玉子・豆乳・豚肉	かぼちゃ・クリームコーン缶・チンゲン菜・ピーマン・玉ねぎ・人参	牛乳 たまごチャーハン	641 kcal 25.6 g 22.9 g 87.5 g 1.6 g		
15	水	鉄分強化！ふりかけごはん 粉風焼き 紅白なます すまし汁 (ソーメン・ごぼう)	ごま・ご飯・ソーメン・パン粉・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・きな粉	あおさ粉・きゅうり・ごぼう・人参・生姜・大根・長ねぎ	牛乳 きなこ蒸しパン	522 kcal 19.1 g 16.1 g 79.9 g 1.4 g		
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
		12時～たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	炭水化物g	たんぱく質g	脂質g	塩分g		
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	586	86.1	22.3	19.4	1.4		
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	476	69.3	18.4	15.8	1.1		

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水分塩分		
16	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋のコンソメ煮 豚汁 (豚肉・玉ねぎ・しめじ) バナナ	せんべい・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スゲソウタラ・ヨーグルト・牛乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・しめじ・みかん缶・寒天・玉ねぎ・人参・バナナ	牛乳 みかん寒天 せんべい	522 kcal 19.1 g 17.8 g 78.8 g 1.2 g		
17	金	ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スバグティサラダ みそ汁 (油揚げ・玉子)	うどん・ごま油・ご飯・さつまいも・スバグティ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ハセリ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	牛乳 鶏うどん	656 kcal 29.8 g 21.9 g 89.1 g 1.6 g		
18	土	ご飯 鮭のみそあんかけ 豚肉の切干大根煮 すまし汁 (かぶ・花ふ) フルーツ (オレンジ)	ご飯・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	オレンジ・かぶ・かぼちゃ・しめじ・玉ねぎ・小松菜・人参・切干大根	牛乳 かぼちゃドーナツ	613 kcal 23.4 g 18.4 g 94.4 g 1.5 g		
19	日								
20	月	あったか鶏肉うどん かぼちゃサラダ フルーツ (洋なし缶)	うどん・ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ・人参・洋なし缶	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり	606 kcal 20.6 g 21.2 g 87.8 g 1.2 g		
21	火	れんこんの炊き込みおにぎり 白糸タラのカレー風味唐揚げ さつまいものきんぴら みそ汁 (白菜・油揚げ) フルーツ (みかん)	イチゴジャム・ご飯・さつまいも・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆乳・豚肉・油揚げ	チンゲン菜・ピーマン・みかん・レズン・れんこん・人参・白菜	牛乳 スコーン	584 kcal 17.7 g 16.4 g 96.2 g 0.9 g		
22	水	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐とささみのケチャップ煮 キャベツと玉子のマヨサラダ スープ (もやし・長ねぎ)	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・食パン・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・茹小豆缶	キャベツ・グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 あんバタートースト	564 kcal 23.7 g 16.3 g 80.9 g 1.5 g		
23	木	ご飯 カラスカレイの和風焼き ひじきの煮物 みそ汁 (白菜・焼ふ) オレシジ	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・牛乳・豚肉・味噌・豆乳	ひじき・寒天・人参・白菜・万能ねぎ・オレシジ	牛乳 豆乳くずもち	545 kcal 17.1 g 16.9 g 88.2 g 1.1 g		
24	金	ご飯 豆腐とキャベツの玉子とし 鶏肉の磯風味炒め みそ汁 (えのき茸・かぼちゃ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・粉豆腐・味噌	あおさ粉・えのき茸・かぼちゃ・キャベツ・玉ねぎ・人参	牛乳 粉豆腐のチヂミ	561 kcal 24.8 g 19.6 g 77.9 g 1.5 g		
25	土	ふりかけごはん 豚肉とじゃが芋のおかか炒め 大根ときゅうりのサラダ みそ汁 (花ふ・玉ねぎ)	ご飯・さつまいも・じゃが芋・マヨネーズ・花ふ・砂糖・油	花かつお・牛乳・豚肉・味噌	きゅうり・寒天・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 さつまいもようかん	579 kcal 22.4 g 18.8 g 87.1 g 1.0 g		
26	日								
27	月	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 白菜と玉子のあおさサラダ フルーツ (オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉	あおさ粉・オレンジ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 ★お誕生日会メニュー★	644 kcal 24.7 g 25.4 g 86.6 g 1.7 g		
28	火	スバグティナホリタン チンゲン菜と人参の和え物 コンクリームスープ (かぼちゃ・コーン)	ごま油・ご飯・スバグティ・バター・砂糖・小麦粉・油	ウインナー・牛乳・玉子・豆乳・豚肉	かぼちゃ・クリームコーン缶・チンゲン菜・パプリカ赤・ピーマン・玉ねぎ・人参	牛乳 たまごチャーハン	638 kcal 25.4 g 22.9 g 87.8 g 1.6 g		
29	水	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉と玉ねぎのオイスター炒め ツナと大根のサラダ みそ汁 (さつまいも・ごぼう)	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・きな粉	ごぼう・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 きな粉蒸しパン	548 kcal 19.6 g 18.5 g 81.6 g 1.7 g		
30	木	ご飯 助宗タラのパン粉焼き じゃが芋のコンソメ煮 豚汁 (豚肉・玉ねぎ・しめじ) バナナ	せんべい・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スゲソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	キャベツ・コーン・しめじ・みかん缶・寒天・玉ねぎ・人参・バナナ	牛乳 みかん寒天 せんべい	522 kcal 19.1 g 17.8 g 78.8 g 1.2 g		
31	金	ご飯 豆腐と鶏ささみの煮物 スバグティサラダ みそ汁 (油揚げ・玉子)	うどん・ごま油・ご飯・さつまいも・スバグティ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ	ハセリ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・水菜	牛乳 鶏うどん	656 kcal 29.8 g 21.9 g 89.1 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)



1月 離乳食 献立表

えぶちにしや園

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	
4 土	米 焼きふか かぶ	米 焼きふか かぶ、人参、玉ねぎ 小松菜、かぼちゃ	米 鶏もも肉 かぶ、人参、玉ねぎ 小松菜、かぼちゃ	20 月	うどん カレー かぼちゃ	うどん カレー キャベツ、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり	うどん 鶏もも肉 キャベツ、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり		
6 月	うどん カレー かぼちゃ	うどん カレー キャベツ、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり	うどん 鶏もも肉 キャベツ、玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり	21 火	米 しらす 人参	米 しらす 人参、さつまい ちんげん菜、白菜	米 豚もも肉 人参、さつまい ちんげん菜、白菜		
7 火	米 しらす かぶ	米 しらす 人参、かぶ、いんげん ちんげん菜	米 豚もも肉 人参、かぶ、いんげん ちんげん菜	22 水	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、キャベツ 人参	米 豆腐 玉ねぎ、キャベツ 人参、もやし		
8 水	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、キャベツ 人参	米 豆腐 玉ねぎ、キャベツ 人参、もやし	23 木	米 カレー さつまい	米 カレー さつまい、人参、白菜	米 カレー さつまい、人参、白菜		
9 木	米 カレー さつまい	米 カレー さつまい、人参、白菜	米 豚もも肉 さつまい、人参、白菜	24 金	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ 人参、かぼちゃ	米 豚もも肉 キャベツ、玉ねぎ 人参、かぼちゃ		
10 金	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ 人参、かぼちゃ	米 豚もも肉 キャベツ、玉ねぎ 人参、かぼちゃ	25 土	米 焼きふか じゃが芋	米 焼きふか じゃが芋、人参、大根 きゅうり、玉ねぎ さつまい	米 豚もも肉 じゃが芋、人参、大根 きゅうり、玉ねぎ さつまい		
11 土	米 焼きふか じゃが芋	米 焼きふか じゃが芋、人参、大根 きゅうり、玉ねぎ さつまい	米 焼きふか じゃが芋、人参、大根 きゅうり、玉ねぎ さつまい	27 月	米 豆腐 ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ、じゃが芋 人参、ほうれん草 白菜	米 豆腐 玉ねぎ、じゃが芋 人参、ほうれん草 白菜		
14 火	米 しらす かぼちゃ	米 しらす 玉ねぎ、ちんげん菜 人参、かぼちゃ	米 豚もも肉 玉ねぎ、ちんげん菜 人参、かぼちゃ ピーマン	28 火	米 しらす かぼちゃ	米 しらす 玉ねぎ、ちんげん菜 人参、かぼちゃ	米 豚もも肉 玉ねぎ、ちんげん菜 人参、かぼちゃ ピーマン		
15 水	米、きな粉(きなこがゆ) 人参 大根	米 ささみ 大根、人参、きゅうり 白菜	米 鶏ももひき肉 大根、人参、きゅうり 白菜	29 水	米、きな粉(きなこがゆ) 人参 大根	米 ささみ 大根、人参、玉ねぎ さつまい	米 鶏もも肉 大根、人参、玉ねぎ さつまい		
16 木	米 カレー キャベツ	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人参、じゃが芋	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人参、じゃが芋	30 木	米 カレー キャベツ	米 カレー キャベツ、玉ねぎ 人参、じゃが芋	米 豚もも肉 キャベツ、玉ねぎ 人参、じゃが芋		
17 金	米 豆腐 さつまい	米 豆腐 さつまい、人参、玉ねぎ ほうれん草	米 豆腐 さつまい、人参、玉ねぎ ほうれん草	31 金	米 豆腐 さつまい	米 豆腐 さつまい、人参、玉ねぎ ほうれん草	米 豆腐 さつまい、人参、玉ねぎ ほうれん草		
18 土	米 焼きふか かぶ	米 焼きふか かぶ、人参、玉ねぎ 小松菜、かぼちゃ	米 豚もも肉 かぶ、人参、玉ねぎ 小松菜、かぼちゃ						

※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。



今月のレシピ紹介 あんバタートースト

★材料(幼児1人分)

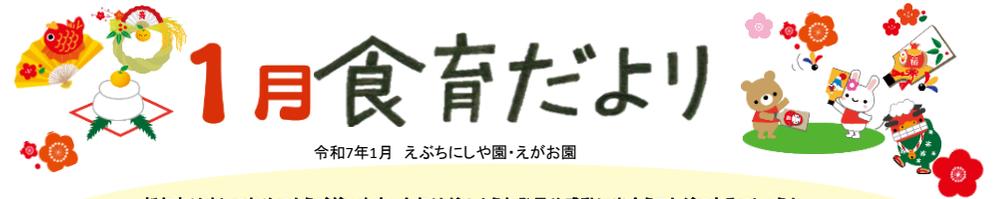
- 食パン8枚切り.....1/2枚
- バター.....2g
- 茹で小豆缶.....20g

★作り方

- ①食パンにバターをぬります。
- ②あんこをのせて出来上がり!



おやつにもぴったります★



1月食育だより

令和7年1月 えぶちにしや園・えがお園

新年あけましておめでとうございます。今年はどうのような発見や感動に出会うことができるでしょうか。寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。手洗いうがいをしっかり行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいにご過ごしましょう!

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束してくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言うところが多いようです。

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様へお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえは正月料理をさすようになりました。それぞれの食材に願いがこめられています。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(すまし仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によっても様々です。

◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする行事といわれています。(地方によって日にちが異なります)

◇小豆粥(1月15日)◇



新年の豊作を願う行事や、どんと焼きが行われ、小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、悪いものを追い払う力があるといわれています。

お餅の食べ方に注意!

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて「喉に詰まらせるので危ない」と言っただけではなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう★

【お子様が食べる際の注意点】

- ・先に汁物や飲み物等の水分でのを潤す
- ・小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
- ・切れ込みを入れて焼く ・口に入れさせすぎない
- ・ゆっくりよく噛むようにする
- ・食べながら遊ばない、お喋りしない
- ・目を離さない



食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。是非お子様と一緒に考えてみてください!

Q.ブロッコリーの上から水をかけると水はどうなるでしょう!

- ①ブロッコリーにはじかれる
- ②ブロッコリーの隙間を通して、下に流れる
- ③ブロッコリーの中に吸収される

A.答えは①ブロッコリーにはじかれるです! ブロッコリーをみると表面に白い粉のようなものがこれは「ブルーム」という植物由来の天然物質で、乾燥やバイ菌、虫から身を守る保護バリアの役割をしています☆

Q.レンコンは穴はいくつでしょう!

- ①5個
- ②10個
- ③13個

A.答えは②10個です! 品種や個体差もありますが、おおむね中央に1個、その周りに9個の計10個の穴が開いています。酸素が少ない沼や水の中に生えているレンコンにとってこの穴は空気の通り道です。水上の葉と繋がっています!

親子クッキングのすすめ

「料理を教える=包丁を持たせる」だけではありません。まずは包丁を使わなくてもできる簡単なサラダがおすすめです!

- ★ちぎる...レタスやキャベツをちぎってみましょう。
 - ★洗う、茹でる...水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も子ども達にとっては大きな経験です。
 - ★もむ...野菜とごま油・塩少々をビニール袋に入れてもみこむだけで野菜がおいしく食べられます。
 - ★まぜる...調味料をよく混ぜ合わせるだけで簡単手作りドレッシングができます。
- 酸味をよわらせるのに砂糖を加えてもOK!

