

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	たんぱく質	脂質
1	土	ご飯 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのツナサラダ ずまし汁(ソーメン・花ふ)	イチゴジャム・ご飯 ソーメン・花ふ・砂糖 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳 豚肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜 ひじき・人参	牛乳 ミルクパン	596 21.5 20.4 86.4 1.4	kcal g g g g
2	日							
3	月	イベント 赤おにさんライス 豚肉としやが芋の煮物 大根とワカメの中華和え みぞ汁(白菜・しめじ)	ごま・ごま油・ご飯 さつま芋・じゃが芋 スパゲッティ・バター 砂糖・小麦粉・油	ウインナー・牛乳・豆乳 豚肉	きゅうり・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参 大根・白菜・しめじ	牛乳 虎まんじゅう	610 20.2 20.2 92.5 1.5	kcal g g g g
4	火	ご飯 助祭タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とし煮 みぞ汁(かぶ・油揚げ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油・ごま油	スケソウタラ・牛乳・玉子 豚肉・味噌・油揚げ 鶏ささみ	かぶ・玉ねぎ・小松菜 人参・白菜・ほうれん草 パイン缶	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	593 25.2 17.0 91.8 1.1	kcal g g g g
5	水	豚肉の玉子としみそうどん 白菜とツナサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・小麦粉 油・ご飯	ツナフレーク缶・玉子 豚肉・味噌・牛乳 納豆・花かつお	オレンジ・ほうれん草 玉ねぎ・人参・白菜 海苔	牛乳 納豆巻き ※	627 25.1 20.1 92.4 1.5	kcal g g g g
6	木	鉄分強化!ふりかけご飯 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みぞ汁(焼☆玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ホットケーキミックス 砂糖・小麦粉・焼☆油	牛乳・玉子・鮭・豆腐 味噌	かぼちゃ・バナナ レーズン・玉ねぎ・小松菜 人参・大根	牛乳 マラーカオ	676 25.5 21.0 102.8 2.1	kcal g g g g
7	金	ご飯 鶏肉の玉子とし煮 かぶとトマトのごまサラダ みぞ汁(えのき草・もやし)	ごま・ご飯・じゃが芋 砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌 冷蔵ペビーチーズ Ca+Fe	えのき草・かぶ・コーン トマト・もやし・玉ねぎ 人参・万能ねぎ	牛乳 フライドポテト 鉄強化チーズ	522 21.0 22.0 67.1 1.6	kcal g g g g
8	土	ご飯 助祭タラのカレー風味焼き 炒りおから みぞ汁(大根・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖 小麦粉・油・ホットケーキ ミックス・りんご ジャム	おから・スケソウタラ 牛乳・鶏肉・味噌 豆乳	ほうれん草・玉ねぎ 人参・大根・オレンジ	牛乳 ホットケーキ	542 24.2 16.3 82.0 1.3	kcal g g g g
9	日							
10	月	鉄分強化!ふりかけご飯 ハンバーグ スパゲッティサラダ スープ(玉子・ワカメ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ パン粉・砂糖 油・バター	牛乳・玉子・豚肉・焼 き☆	かぼちゃ・きゅうり ワカメ・玉ねぎ・人参 洋ナシ缶	牛乳 カラメル風おふラスク フルーツ(洋ナシ缶)	523 16.2 20.1 76.3 1.4	kcal g g g g
11	火							
12	水	ポークカレーライス チンゲン菜の玉子サラダ フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖・油	牛乳・玉子・豆乳・豚肉	コーン・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・赤ピーマン 白桃缶	牛乳 コーンパン	629 22.3 20.3 95.1 2.0	kcal g g g g
13	木	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 人参しりしり みぞ汁(じゃが芋・玉ねぎ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋 ソーメン・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・チーズ 牛乳・玉子・鶏肉 味噌	いよかん・キャベツ ほうれん草・玉ねぎ 人参	牛乳 おやつにゅうめん	577 24.4 21.5 77.0 1.7	kcal g g g g
14	金	鉄分強化!ふりかけご飯 コーン入り厚焼玉子 春雨サラダ みぞ汁(なめこ・大根) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 春雨・油・ホットケーキ ミックス・ココア	牛乳・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・なめこ バナナ・パプリカ 赤・玉ねぎ・人参 大根	牛乳 ココアケーキ	577 20.9 20.9 82.4 1.5	kcal g g g g
15	土	ご飯 豚肉とチンゲン菜の味噌煮 キャベツとひじきのツナサラダ ずまし汁(ソーメン・花ふ)	イチゴジャム・ご飯 ソーメン・花ふ・砂糖 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛乳 豚肉・味噌	キャベツ・チンゲン菜 ひじき・人参	牛乳 ミルクパン	596 21.5 20.4 86.4 1.4	kcal g g g 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	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	584	85.7	22.6	19.5	1.5
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	475	69.1	18.6	15.8	1.2

※ 2/5、19(水)の「納豆巻き」は、にしや園では「しらすおかおにぎり」を提供します。



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	たんぱく質	脂質
16	日							
17	月	鉄分強化!ふりかけご飯 ハンバーグ スパゲッティサラダ スープ(玉子・ワカメ)	ごま油・ご飯・スパゲッティ パン粉・砂糖 油・小麦粉	牛乳・玉子・豚肉・豆乳	かぼちゃ・きゅうり ワカメ・玉ねぎ・人参 さつま芋	牛乳 さつま芋まんじゅう	543 19.6 15.9 85.7 1.4	kcal g g g g
18	火	ご飯 助祭タラのバター醤油焼き 豆腐と野菜の玉子とし煮 みぞ汁(かぶ・油揚げ) フルーツ(パイン缶)	ご飯・バター・砂糖 片栗粉・油・ごま油	スケソウタラ・牛乳・玉子 豆腐・味噌・油揚げ 鶏ささみ	かぶ・玉ねぎ・小松菜 人参・白菜・ほうれん草 パイン缶	牛乳 鶏肉の炊き込みごはん	593 25.2 17.0 91.8 1.1	kcal g g g g
19	水	豚肉の玉子としみそうどん 白菜とツナサラダ フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・小麦粉 油・ご飯	ツナフレーク缶・玉子 豚肉・納豆・花かつお	オレンジ・ほうれん草 玉ねぎ・人参・白菜 海苔	牛乳 納豆巻き ※	627 25.1 20.1 92.4 1.5	kcal g g g g
20	木	鉄分強化!ふりかけご飯 鮭のみぞれ煮 豆腐と小松菜のサラダ みぞ汁(焼☆玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・ホットケーキ ミックス・砂糖 小麦粉・焼☆油	牛乳・玉子・鮭・豆腐 味噌	かぼちゃ・バナナ レーズン・玉ねぎ・小松菜 人参・大根	牛乳 マラーカオ	676 25.5 21.0 102.8 2.1	kcal g g g g
21	金	ご飯 鶏肉の玉子とし煮 かぶとトマトのごまサラダ みぞ汁(えのき草・チンゲン菜)	ごま・ご飯・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌	えのき草・かぶ・コーン トマト・玉ねぎ・人参 万能ねぎ	牛乳 ★お誕生日会メニュー★	521 20.8 22.0 67.0 1.6	kcal g g g g
22	土	ご飯 助祭タラのカレー風味焼き 炒りおから みぞ汁(大根・花ふ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・花ふ・砂糖 小麦粉・油・ホットケーキ ミックス・りんご ジャム	おから・スケソウタラ 牛乳・鶏肉・味噌 豆乳	ほうれん草・玉ねぎ 人参・大根・オレンジ	牛乳 ホットケーキ	542 24.2 16.3 82.0 1.3	kcal g g g g
23	日							
24	月							
25	火	ポークカレーライス チンゲン菜の玉子サラダ フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖・油	牛乳・玉子・豆乳・豚肉	コーン・チンゲン菜 玉ねぎ・人参・赤ピーマン 白桃缶	牛乳 コーンパン	629 22.3 20.3 95.1 2.0	kcal g g g g
26	水	ご飯 チキンとかぼちゃのトマト煮 大根サラダ スープ(ワカメ・小松菜)	ご飯・バター・マヨネーズ 砂糖・焼☆片栗粉・油	牛乳・鶏肉	カットトマトパック かぼちゃ・きゅうり パプリカ・ワカメ・玉ねぎ 小松菜・人参・大根 洋なし缶	牛乳 カラメル風おふラスク フルーツ(洋ナシ缶)	523 16.2 20.1 76.3 1.4	kcal g g g g
27	木	ご飯 白糸タラのチーズ焼き 人参しりしり みぞ汁(じゃが芋・玉ねぎ) フルーツ(いよかん)	ごま油・ご飯・じゃが芋 ソーメン・マヨネーズ 砂糖・小麦粉・油	シロイタダ・チーズ 牛乳・玉子・鶏肉 味噌	いよかん・キャベツ ほうれん草・玉ねぎ 人参	牛乳 おやつにゅうめん	577 24.4 21.5 77.0 1.7	kcal g g g g
28	金	鉄分強化!ふりかけご飯 コーン入り厚焼玉子 春雨サラダ みぞ汁(なめこ・大根) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖 春雨・油・ホットケーキ ミックス・ココア	牛乳・玉子・豆乳・味噌	きゅうり・コーン・なめこ バナナ・パプリカ 赤・玉ねぎ・人参 大根	牛乳 フレンチトースト	577 20.9 20.9 82.4 1.5	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、おかか、ふりかけ等)

# 2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	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、チンゲン菜、 人参	米 焼きふ キャベツ、チンゲン菜、 人参	15	土	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、チンゲン菜、 人参	米 焼きふ キャベツ、チンゲン菜、 人参
3	月	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 玉ねぎ、人参、大根、 じゃが芋、きゅうり さつま芋	米 豚もも肉 玉ねぎ、人参、大根、 じゃが芋、きゅうり さつま芋	17	月	米 カレー さつま芋	米 カレー かぼちゃ、きゅうり、 玉ねぎ、人参、さつま芋	米 豚挽肉 かぼちゃ、きゅうり、 玉ねぎ、人参、さつま芋
4	火	米 豆腐 かぶ	米 豆腐 かぶ、玉ねぎ、小松菜、 人参、白菜	米 豆腐 かぶ、玉ねぎ、小松菜、 人参、白菜	18	火	米 豆腐 かぶ	米 豆腐 かぶ、玉ねぎ、小松菜、 人参、白菜	米 豆腐 かぶ、玉ねぎ、小松菜、 人参、白菜
5	水	うどん カレー 白菜	うどん カレー ほうれん草、白菜、 玉ねぎ、人参	うどん 豚もも肉 ほうれん草、白菜、 玉ねぎ、人参	19	水	うどん カレー 白菜	うどん カレー ほうれん草、白菜、 玉ねぎ、人参	うどん 豚もも肉 ほうれん草、白菜、 玉ねぎ、人参
6	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 大根、小松菜	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 大根、小松菜	20	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 大根、小松菜	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、 大根、小松菜
7	金	米 カレー かぶ	米 カレー かぶ、玉ねぎ、人参 トマト、じゃが芋	米 鶏もも肉 かぶ、もやし、玉ねぎ 人参、トマト、じゃが芋	21	金	米 カレー かぶ	米 カレー かぶ、玉ねぎ、人参 トマト、チンゲン菜	米 鶏もも肉 かぶ、もやし、玉ねぎ 人参、トマト、チンゲン菜
8	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ ほうれん草、玉ねぎ、 人参、大根	米 焼きふ ほうれん草、玉ねぎ、 人参、大根	22	土	米 焼きふ 大根	米 焼きふ ほうれん草、玉ねぎ、 人参、大根	米 焼きふ ほうれん草、玉ねぎ、 人参、大根
10	月	米 カレー かぼちゃ	米 カレー かぼちゃ、きゅうり、 玉ねぎ、人参	米 豚挽肉 かぼちゃ、きゅうり、 玉ねぎ、人参	25	火	米 しらす 玉ねぎ	米 しらす チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、じゃが芋	米 豚もも肉 チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、赤ピーマン じゃが芋
12	水	米 しらす 玉ねぎ	米 しらす チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、じゃが芋	米 豚もも肉 チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、パプリカ じゃが芋	26	水	米 カレー かぼちゃ	米 カレー かぼちゃ、きゅうり、 玉ねぎ、小松菜、人参、 大根	米 鶏ささみ かぼちゃ、きゅうり、 玉ねぎ、小松菜、人参、 大根
13	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、ほうれん草、 玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 豆腐 キャベツ、ほうれん草、 玉ねぎ、人参 じゃが芋	27	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、ほうれん草、 玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 豆腐 キャベツ、ほうれん草、 玉ねぎ、人参 じゃが芋
14	金	米 カレー 人参	米 カレー きゅうり、玉ねぎ、 人参、大根	米 カレー きゅうり、パプリカ赤、 玉ねぎ、人参、大根	28	金	米 カレー 人参	米 カレー きゅうり、玉ねぎ、 人参、大根	米 カレー きゅうり、パプリカ赤、 玉ねぎ、人参、大根

※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。

## おうちでつくってみよう

マーラーカオ 幼児1人分

- ホットケーキミックス 35g
- 砂糖 3g
- 牛乳 15cc
- 油 3g
- 玉子 5g
- 醤油 1.5g
- レーズン 5g

- ①ホットケーキミックス以外の材料を混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックスを加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱性カップ等に②を流しこみ、蒸し器で20分ほど蒸す。



# 2月 食育だより

令和7年2月 えぶちにしや園・えがお園

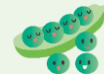
新年が明けてあっという間に1か月が過ぎました。暦の上では立春を迎えますが、2月は一年でもっとも寒い季節、まだまだ寒い日が続きます。2月は節分やバレンタインがありますね☆規則正しく、偏食のない生活を心がけて、かぜに負けない身体作りを意識した食事を取り、元気に冬を乗り越えましょう！！

### ◎節分の豆について◎

節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。袋から出さず、小袋のまま行うのも◎ 特に小さな乳幼児のいるご家庭は注意が必要です！



## 誤嚥・窒息につながるやわらかい食べ物の調理について



使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心して楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆

### 豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

- \* 枝豆、大豆 : 誤嚥の可能性があるため献立では使用しておりません。使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。
- \* グリンピース : 誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しています。

2021年1月消費者庁通告 消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意！」  
 2024年1月子供安全メール from 消費者庁「Vol.644 硬い豆やナッツ類をはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意！」



### ウインナー

輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう

→ 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。



### きのこ

1cm程度に切りましょう

→ 弾力性があるため繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。



### 水菜

1~1.5cmに切りましょう

→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。



### わかめ

食べやすいよう細かく切りましょう

→ のどに貼りつきやすく、噛みにくいため飲み込みにくい食材です。



### 鶏ひき肉

とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



### ゆで卵

細かくし、何かと混ぜて使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。



### りんご、梨(離乳食)

離乳食では加熱してやわらかくしましょう

→ 生のままで固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。



### 柿(離乳食)

離乳食完了期まで使用は控えましょう

→ 指で潰せない硬さのものは飲み込みにくく、誤嚥してしまう可能性があります。

子ども家庭庁「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」