

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	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
1	火	ご飯 助寮タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(長ねぎ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ホットケーキミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	スゲソウタラ・牛乳・豆腐・味噌・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・ごぼう・レーズン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 レーズン甘食風	622 kcal 22.2 g 17.2 g 100.8 g 1.6 g
2	水	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ(小松菜・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベーチーズCa+Fe	カットトマトパック・パセリ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	575 kcal 22.6 g 17.8 g 88.5 g 2.1 g
3	木	キャベツときのこのスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コンクリームスープ(玉ねぎ・コーン)	ご飯・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・玉子・豚肉・豆乳	あおさ粉・えのき巻・キャベツ・きゅうり・クリームコーン缶・玉ねぎ・人参	牛乳 たご焼き風おにぎり	541 kcal 23.2 g 25.0 g 63.7 g 1.4 g
4	金	ご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 大根のごま和え みそ汁(花ふ・もやし)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・豆乳	グリーンピース・ほうれん草・バター・もやし・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ポパイケーキ	559 kcal 21.6 g 20.7 g 77.4 g 1.5 g
5	土	ご飯 豚肉ともやしのソース炒め かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(小松菜・ワカメ)	ご飯・油・砂糖 小麦粉・ごま	豚肉・味噌・牛乳・豆乳	もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・ワカメ	牛乳 豆乳ごまクッキー	491 kcal 18.5 g 16.4 g 72.7 g 1.1 g
6	日						
7	月	ご飯 豚肉とじゃが芋煮 キャベツとツツのおかか和え みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・しらす干し	キャベツ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・パイン缶	牛乳 しらすおかかおにぎりフルーツ(パイン缶)	635 kcal 24.4 g 21.7 g 93.1 g 1.5 g
8	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮もの すまし汁(なす・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・豆乳	オレンジ・クリームコーン缶・コーン・なす・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 コーンクリームパン	559 kcal 20.1 g 17.4 g 85.2 g 1.7 g
9	水	豚玉丼 白菜のサラダ みそ汁(もやし・なめこ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豚肉・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・なめこ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 タコライス風	571 kcal 23.9 g 20.3 g 79.8 g 1.6 g
10	木	ご飯 おからコロッケ マカロニサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	せんべい・ご飯・じゃが芋・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・チンゲン菜・トマト・パセリ・人参・玉ねぎ・白桃缶	牛乳 白桃寒天せんべい	646 kcal 18.0 g 21.5 g 101.8 g 1.1 g
11	金	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁(キヌサヤ・玉子)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・白菜	牛乳 きなごハンケーキ	568 kcal 23.3 g 21.3 g 77.0 g 1.3 g
12	土	ご飯 鶏もも肉とブロッコリーの炒め かぼちゃとにんじんの煮物 みそ汁(大根・なめこ)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ごま	鶏肉・味噌・牛乳・削り節	玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・人参・大根・なめこ	牛乳 しそふりかけごはん	497 kcal 20.5 g 10.3 g 86.2 g 1.4 g
13	日						
14	月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋のごま煮 すまし汁(ソーメン・ワカメ)	ごま・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・油・おこめリング・片栗粉	牛乳・鶏肉・味噌・豆乳・きな粉	チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 豆乳くすもちおこめリング	573 kcal 20.9 g 19.8 g 83.5 g 1.4 g
15	火	ご飯 助寮タラのコーン焼き 豆腐と野菜の煮物 みそ汁(長ねぎ・ごぼう) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ホットケーキミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	スゲソウタラ・牛乳・豆腐・味噌・豆乳	オレンジ・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・ごぼう・レーズン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 レーズン甘食風	622 kcal 22.2 g 17.2 g 100.8 g 1.6 g

年齢	給与栄養目標量	当季平均給与栄養量				
3~5歳児	1441・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歳児	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	592	19.6	60.2	1.6	
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	444	16.9	14.7	1.3	

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	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物
16	水	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ(小松菜・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベーチーズCa+Fe	カットトマトパック・パセリ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	575 kcal 22.6 g 17.8 g 88.5 g 2.1 g
17	木	キャベツときのこのスパゲティ きゅうりと玉子のサラダ コンクリームスープ(玉ねぎ・コーン)	ご飯・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	花かつお・牛乳・玉子・豚肉・豆乳	あおさ粉・えのき巻・キャベツ・きゅうり・クリームコーン缶・玉ねぎ・人参	牛乳 たご焼き風おにぎり	541 kcal 23.2 g 25.0 g 63.7 g 1.4 g
18	金	●スナックエンドウの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き玉子のせ 具だくさん汁(花ふ・もやし・大根) フルーツ(バナナ)	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・豆乳	グリーンピース・スナックエンドウ・バナナ・ほうれん草・バター・もやし・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 ポパイケーキ	564 kcal 21.8 g 19.6 g 80.8 g 1.5 g
19	土	ご飯 豚肉ともやしのソース炒め かぼちゃサラダ(ドレッシング) みそ汁(小松菜・ワカメ)	ご飯・油・砂糖 小麦粉・ごま	豚肉・味噌・牛乳・豆乳	もやし・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・小松菜・ワカメ	牛乳 豆乳ごまクッキー	491 kcal 18.5 g 16.4 g 72.7 g 1.1 g
20	日						
21	月	ご飯 豚肉とじゃが芋煮 キャベツとツツのおかか和え みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ツナフレーク缶・花かつお・牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・しらす干し	キャベツ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・パイン缶	牛乳 しらすおかかおにぎりフルーツ(パイン缶)	635 kcal 24.4 g 21.7 g 93.1 g 1.5 g
22	火	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 大根と鶏肉の煮もの すまし汁(なす・ワカメ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・豆乳	オレンジ・クリームコーン缶・コーン・なす・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	牛乳 コーンクリームパン	559 kcal 20.1 g 17.4 g 85.2 g 1.7 g
23	水	●衣笠丼 ●水菜と白菜のたいだん 豚汁(豚肉・人参・かぼちゃ) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・バナナ・玉ねぎ・人参・水菜・長ねぎ・白菜	牛乳 タコライス風	570 kcal 24.0 g 21.2 g 75.9 g 2.3 g
24	木	ご飯 おからコロッケ マカロニサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	せんべい・ご飯・じゃが芋・パン粉・マカロニミックス・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・チンゲン菜・トマト・パセリ・寒天・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 白桃寒天せんべい	646 kcal 18.0 g 21.5 g 101.8 g 1.1 g
25	金	ご飯 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁(キヌサヤ・玉子)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌	キヌサヤ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・白菜	牛乳 きなごハンケーキ	568 kcal 23.3 g 21.3 g 77.0 g 1.3 g
26	土	ご飯 鶏もも肉とブロッコリーの炒め かぼちゃとにんじんの煮物 みそ汁(大根・なめこ)	ご飯・片栗粉・油・砂糖・ごま	鶏肉・味噌・牛乳・削り節	玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃ・人参・大根・なめこ	牛乳 しそふりかけごはん	497 kcal 20.5 g 10.3 g 86.2 g 1.4 g
27	日						
28	月	ご飯 鶏肉と野菜の味噌炒め さつま芋のごま煮 すまし汁(ソーメン・ワカメ)	ごま・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・油・おこめリング・片栗粉	牛乳・鶏肉・味噌・豆乳・きな粉	チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 豆乳くすもちおこめリング	572 kcal 20.9 g 19.8 g 83.5 g 1.4 g
29	火						
30	水	ご飯 鶏肉とさつま芋のトマト煮 もやしと人参の和え物 スープ(小松菜・ワカメ)	ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆乳・冷蔵ベーチーズCa+Fe	カットトマトパック・パセリ・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	574 kcal 22.2 g 17.8 g 88.8 g 2.1 g

※午前おやつ(乳児のみ)
月・水・金・・・カップヨーグルト
火・木・土・・・牛乳、お煎餅



4月食育だより

令和7年4月 えぶち保育園

入園・進級おめでとうございます！

桜の花が咲き誇り、春の訪れを感じる季節となりました。ドキドキ、ワクワクの毎日が始まります♪
これから新しい環境の中で、様々な出会いや経験を通して大きく成長していくことでしょう☆
健やかな成長をサポートする「食」について、今年度も食育だよりを通して様々な情報をお届けしてまいります。
どうぞよろしくお願いたします ♪

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	火	米豆腐 かぼちゃ	米豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 人参	米豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 人参	16	水	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ 人参、小松菜	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ 人参、小松菜 もやし
2	水	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ 人参、小松菜	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ 人参、小松菜 もやし	17	木	米 カレイ 人参	米 カレイ キャベツ、人参 きゅうり、玉ねぎ	米又はスパゲッティ 豚肉 キャベツ、人参 きゅうり、玉ねぎ もやし
3	木	米 カレイ 人参	米 カレイ キャベツ、人参 きゅうり、玉ねぎ	米又はスパゲッティ 豚肉 キャベツ、人参 きゅうり、玉ねぎ	18	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、人参、大根	米 豆腐 玉ねぎ、人参、大根 もやし
4	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ、人参、大根	米 豆腐 玉ねぎ、人参、大根 もやし	19	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、小松菜	米 豚肉 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、小松菜、もやし
5	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、小松菜	米 豚肉 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、小松菜、もやし	21	月	米 しらす じゃが芋	米 しらす じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、人参	米 豚肉 じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、人参
7	月	米 しらす じゃが芋	米 しらす じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、人参	米 豚肉 じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、人参	22	火	米 カレイ 大根	米 カレイ なす、玉ねぎ、人参 小松菜、大根	米 カレイ なす、玉ねぎ、人参 小松菜、大根
8	火	米 カレイ 大根	米 カレイ なす、玉ねぎ、人参 小松菜、大根	米 カレイ なす、玉ねぎ、人参 小松菜、大根	23	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜
9	水	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜 もやし	24	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ チンゲン菜、トマト 玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 焼きふ チンゲン菜、トマト 玉ねぎ、人参 じゃが芋
10	木	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ チンゲン菜、トマト 玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 焼きふ チンゲン菜、トマト 玉ねぎ、人参 じゃが芋	25	金	米 きな粉 ほうれん草 人参	米 鶏ささみ ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜	米 豚肉 ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜
11	金	米 きな粉 ほうれん草 人参	米 鶏ささみ ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜	米 豚肉 ほうれん草、玉ねぎ 人参、白菜	26	土	米 焼きふ ブロッコリー	米 焼きふ かぼちゃ、ブロッコリー 人参、玉ねぎ、大根	米 鶏肉 かぼちゃ、ブロッコリー 人参、玉ねぎ、大根
12	土	米 焼きふ ブロッコリー	米 焼きふ かぼちゃ、ブロッコリー 人参、玉ねぎ、大根	米 鶏肉 かぼちゃ、ブロッコリー 人参、玉ねぎ、大根	28	月	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 さつま芋、玉ねぎ 人参、チンゲン菜	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ 人参、チンゲン菜
14	月	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 さつま芋、玉ねぎ 人参、チンゲン菜	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ 人参、チンゲン菜	30	水	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ 人参、小松菜、白菜	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ 人参、小松菜、白菜
15	火	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 人参	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 人参					

※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。

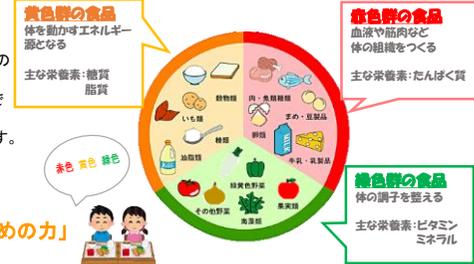
※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※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。

三色食品群ってなあに？ ~3つの色の食べ物を毎食そろえよう！~

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。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♪

4月の食育テーマ「春の食材に触れる」 ~春が旬！スナップエンドウ~

スナップエンドウは、アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べられるのが特徴です。
栄養素的には、βカロテンやビタミンCが豊富で、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂る事ができます。
4/18(金)の給食に、「スナップエンドウの炊き込みご飯」が出ます。しろうま組・ぞう組を中心に、スナップエンドウの筋とりに挑戦して、給食でみんなで食べて、旬の味を楽しみたいと思っています！

食育の日

4/18(金)

対象クラス：うさぎ組こあら組
しろうま組ぞう組

保育園の給食について

3~5歳児は1日に1300kcal、1~2歳で950kcal必要とされています（日本人の食事摂取基準2025年版：男子）。

保育園の給食では、**昼食+おやつで3~5歳児は1日のうち45%を、1~2歳児は50%を**摂取するのが目安になっています。

日々の給食の写真や、園の玄関に掲示しているのをご確認ください♪

今月のイベント献立

4/23(水): 昼食

今月は京都府の郷土料理です♪

☆**衣笠丼 (きぬがさどん)**
「衣笠丼」は油揚げとネギを卵でとしてご飯に乗せた、京都府民に愛されているご当地メニューです。
名前の由来は、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♪