

キッズ 風食	9月	3色食品群			おやつ	夕間食	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	たんぱく質 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
1	月	ご飯 助寮タラのほろ焼き レーズンかぼちゃサラダ ずまし汁(ごぼう・玉子) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼酎・ 片栗粉・油	スクソウタラ・牛 乳・玉子・味噌・鉄 強化チーズ・豆乳	かぼちゃ・ごぼう・ パインジュース・ パセリ粉・レーズン・ 玉ねぎ・人参	牛乳 カラメル風おからス 鉄強化チーズ	おにぎり (おほか) 麦茶	550 kcal 18.8 g 19.1 g 81.8 g
2	火	ハヤシライス キャベツともやしのおかかサラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂 糖・油・さつま芋・ 小麦粉・砂糖	花かつお・豚肉・牛 乳・豆乳	カットトマトパッ ク・キャベツ・グ リンピース・パナ ン・もやし・玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	593 kcal 26.4 g 22.4 g 77.6 g 1.3 g
3	水	ご飯 豚肉と大根の煮物 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・油・小 麦粉	花かつお・豚肉・味 噌・油揚げ・牛乳・ しらす干し・粉豆腐	しめじ・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	おにぎり (ゆかり) 麦茶	538 kcal 22.8 g 19.3 g 73.3 g 1.6 g
4	木	ご飯 ●鮭のちゅんちゅん焼き風(北海道) 鶏肉と大根の塩田煮 ずまし汁(ソーメン・えのき豆)	ご飯・ソーメン・砂 糖・片栗粉・油・小 麦粉	牛乳・鶏肉・鮭・味 噌・油揚げ・牛乳	えのき豆・キャバ ツ・コーン・ピーマ ン・人参・大根・ほ うれん草	牛乳 ほうれん草ケーキ	おにぎり(ツナ) 麦茶	602 kcal 24.4 g 20.0 g 85.7 g
5	金	ポークカレーライス もやしときゅうりのごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・ 鶏肉	オレンジ・きゅう り・もやし・玉葱 ぎ・人参・いんげん	牛乳 ピラフおにぎり	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	586 kcal 21.6 g 22.2 g 82.3 g 1.7 g
6	土	焼き豚 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(玉ねぎ・人参)	ごはん・油・砂糖・ 米粉	鶏肉・ツナフレーク 缶・味噌・牛乳	玉ねぎ・焼きのり・ 切干大根・きゅう り・人参・パイン 缶・ハインアップル ジュース	牛乳 バナッパルマフィン		602 kcal 24.2 g 20.2 g 86.2 g 1.8 g
7	日							
8	月	豚丼 春雨サラダ みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・春雨・ 油・小麦粉	牛乳・豆乳・豚肉・ 味噌・油揚げ・お から	きゅうり・チンゲン 菜・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・レーズン	牛乳 レーズンおから無リン	おにぎり (おほか) 麦茶	624 kcal 23.4 g 18.6 g 99.0 g 1.9 g
9	火	ご飯 助寮タラの南蛮漬け 白菜と豚肉のごま煮 中華スープ(豆腐・コーン) フルーツ(白飯缶)	おこめリング・ご ま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・小 麦粉・片栗粉・油	スクソウタラ・牛 乳・豆腐・豚肉	あおさ粉・コーン・ パプリカ赤・ピーマ ン・玉ねぎ・白菜・ 白飯缶	牛乳 いもち おこめリング	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	511 kcal 19.1 g 14.9 g 82.2 g 1.2 g
10	水	豚肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁(花ふ・さつま芋)	ご飯・さつま芋・ ホットケーキミックス ・花ふ・砂糖・片 栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・玉子・鶏肉・味 噌・豆乳	パプリカ赤・玉葱 ぎ・人参・大根	牛乳 メロンパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	669 kcal 23.8 g 23.0 g 96.5 g 2.0 g
11	木	豚肉の玉子としらご かぼちゃの甘芋ゆめ フルーツ(みかん缶)	うどん・ごま油・ご 飯・砂糖・小麦粉・ 油	牛乳・玉子・鶏肉・ 豚肉・油揚げ	あおさ粉・かぼ ちゃ・玉ねぎ・小松 菜・人参・万能葱 ぎ・みかん缶	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	おにぎり(ツナ) 麦茶	623 kcal 24.6 g 21.1 g 87.7 g 1.4 g
12	金	ひじきご飯 白菜タラのトマトソースがけ 鶏肉とキャベツゆめ スープ(ごぼう・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・マ カロン	シロイトタラ・牛 乳・鶏肉	カットトマトパッ ク・キャベツ・ごぼ う・なす・にんに く・バナナ・ひじ き・もやし・玉葱 ぎ・人参	牛乳 ミートソースマカニ	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	558 kcal 24.6 g 17.9 g 81.7 g 2.0 g
13	土	豚の中身 きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(玉ねぎ・オクラ)	ごはん・油・砂糖・ 片栗粉・春雨・米粉	豚肉・ハム・牛乳	生姜・人参・玉葱 ぎ・しめじ・きゅう り・オクラ・レーズ ン	牛乳 レーズンパン		589 kcal 19.7 g 19.8 g 88.4 g 1.2 g
14	日							
15	月	ご飯 助寮タラのほろ焼き レーズンかぼちゃサラダ ずまし汁(ごぼう・玉子) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼酎・ 片栗粉・油	スクソウタラ・牛 乳・玉子・味噌・鉄 強化チーズ・豆乳	かぼちゃ・ごぼう・ パインジュース・ パセリ粉・レーズン・ 玉ねぎ・人参	牛乳 カラメル風おからス 鉄強化チーズ	おにぎり (おほか) 麦茶	594 kcal 25.4 g 24.4 g 73.6 g 2.1 g

年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
	1日/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	885/24.1/16.2/85.5/1.6未満	591	20.2	85.2	1.5	
1~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	479	18.9	16.3	1.2	

キッズ 風食	えがち保育園	3色食品群			おやつ	夕間食	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	たんぱく質 たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
16	火	ハヤシライス キャベツともやしのおかかサラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂 糖・油・さつま芋・ 小麦粉・砂糖	花かつお・豚肉・牛 乳・豆乳	カットトマトパッ ク・キャベツ・グ リンピース・パナ ン・もやし・玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	573 kcal 23.5 g 20.8 g 78.0 g 1.2 g
17	水	ご飯 豚肉と大根の煮物 さつま芋ときのこのおほかかゆめ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・油・小 麦粉	花かつお・豚肉・味 噌・油揚げ・牛乳・ しらす干し・粉豆腐	しめじ・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	牛乳 粉豆腐のしらすチヂミ	おにぎり (ゆかり) 麦茶	538 kcal 22.8 g 19.3 g 73.3 g 1.6 g
18	木	ご飯 豚肉と大根の煮物 スバゲティサラダ みそ汁(豆腐・長ねぎ)	ごま油・じゃが芋・ス バゲティ・砂糖・ 油・小麦粉	豆腐・豚肉・味噌・ 牛乳・豆乳	きゅうり・パプリカ 赤・パプリカ赤・玉 ねぎ・人参・長葱 ぎ・ほうれん草	牛乳 ほうれん草ケーキ	おにぎり(ツナ) 麦茶	574 kcal 17.7 g 18.5 g 89.9 g 1.8 g
19	金	ポークカレーライス 白菜ときゅうりのごまサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが 芋・砂糖・油	牛乳・豆乳・豚肉・ 鶏肉	オレンジ・きゅう り・玉ねぎ・人参・ 白菜・いんげん	牛乳 ピラフおにぎり	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	513 kcal 19.9 g 17.0 g 74.1 g 1.8 g
20	土	焼き豚 きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(玉ねぎ・人参)	ごはん・油・砂糖・ 米粉	鶏肉・ツナフレーク 缶・味噌・牛乳	玉ねぎ・焼きのり・ 切干大根・きゅう り・人参・パイン 缶・ハインアップル ジュース	牛乳 バナッパルマフィン		591 kcal 20.4 g 19.7 g 86.4 g 1.4 g
21	日							
22	月	豚丼 春雨サラダ みそ汁(長ねぎ・油揚げ)	ご飯・砂糖・春雨・ 油・小麦粉	牛乳・豆乳・豚肉・ 味噌・油揚げ・お から	きゅうり・チンゲン 菜・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・レーズン	牛乳 レーズンおから無リン	おにぎり (おほか) 麦茶	571 kcal 27.7 g 18.3 g 79.9 g 1.5 g
23	火							
24	水	豚肉と大根煮 ツナ玉子サラダ みそ汁(花ふ・さつま芋)	ご飯・さつま芋・ ホットケーキミックス ・花ふ・砂糖・片 栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・玉子・鶏肉・味 噌・豆乳	パプリカ赤・玉葱 ぎ・人参・大根	牛乳 メロンパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	669 kcal 23.8 g 23.0 g 96.5 g 2.0 g
25	木	豚肉の玉子としらご かぼちゃの甘芋ゆめ フルーツ(みかん缶)	うどん・ごま油・ご 飯・砂糖・小麦粉・ 油	牛乳・玉子・鶏肉・ 豚肉・油揚げ	あおさ粉・かぼ ちゃ・みかん缶・玉 ねぎ・小松菜・人 参・万能ねぎ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	おにぎり(ツナ) 麦茶	619 kcal 24.2 g 21.2 g 97.2 g 1.5 g
26	金	ひじきご飯 白菜タラのトマトソースがけ 鶏肉とキャベツゆめ スープ(ごぼう・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・ ホットケーキミク ス	シロイトタラ・牛 乳・豆乳	カットトマトパッ ク・キャベツ・ごぼ う・なす・にんに く・バナナ・ひじ き・もやし・玉葱 ぎ・人参	牛乳 ココアケーキ	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	633 kcal 21.8 g 20.4 g 97.2 g 1.5 g
27	土	豚の中身 きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(玉ねぎ・オクラ)	ごはん・油・砂糖・ 片栗粉・春雨・米粉	豚肉・ハム・牛乳	生姜・人参・玉葱 ぎ・しめじ・きゅう り・オクラ・レーズ ン	牛乳 レーズンパン		591 kcal 22.4 g 14.7 g 97.9 g 1.5 g
28	日							
29	月	ご飯 助寮タラのほろ焼き レーズンかぼちゃサラダ ずまし汁(ごぼう・玉子) フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼酎・ 片栗粉・油	スクソウタラ・牛 乳・玉子・味噌・鉄 強化チーズ・豆乳	かぼちゃ・ごぼう・ パインジュース・ パセリ粉・レーズン・ 玉ねぎ・人参	牛乳 カラメル風おからス 鉄強化チーズ	おにぎり (おほか) 麦茶	594 kcal 25.4 g 24.4 g 73.6 g 2.1 g
30	火	ハヤシライス キャベツともやしのおかかサラダ フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂 糖・油・さつま芋・ 小麦粉・砂糖	花かつお・豚肉・牛 乳・豆乳	カットトマトパッ ク・キャベツ・グ リンピース・パナ ン・もやし・玉ねぎ	牛乳 さつま芋パン	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	573 kcal 23.5 g 20.8 g 77.9 g 1.2 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



# 9月



# 9月食育だより

令和7年9月 えぶち保育園

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	月	米 カレー かぼちゃ	米 カレー かぼちゃ、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 カレー かぼちゃ、人参 玉ねぎ、じゃが芋	16	火	米 焼きひん 人参	米 焼きひん 人参、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋	米 豚肉 人参、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋
2	火	米 焼きひん 人参	米 焼きひん 人参、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋	米 豚肉 人参、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋	17	水	米 しらす さつま芋	米 しらす さつま芋、人参 玉ねぎ、大根	米 しらす さつま芋、人参 玉ねぎ、大根
3	水	米 しらす さつま芋	米 しらす さつま芋、人参 玉ねぎ、大根	米 しらす さつま芋、人参 玉ねぎ、大根	18	木	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり	米 豆腐 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり
4	木	米 カレー 大根	米 カレー 大根、キャベツ 人参、ピーマン	米 カレー 大根、キャベツ 人参、ピーマン	19	金	米 焼きひん じゃが芋	米 焼きひん じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり 白菜	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり 白菜
5	金	米 焼きひん じゃが芋	米 焼きひん じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、きゅうり	20	土	米 焼きひん 玉ねぎ	米 焼きひん 玉ねぎ、きゅうり 人参	米 焼きひん 玉ねぎ、きゅうり 人参
6	土	米 焼きひん 玉ねぎ	米 焼きひん 玉ねぎ、きゅうり 人参	米 焼きひん 玉ねぎ、きゅうり 人参	22	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、玉ねぎ チンゲン菜、きゅうり	米 豚肉 人参、玉ねぎ チンゲン菜、きゅうり
8	月	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、玉ねぎ チンゲン菜、きゅうり	米 豚肉 人参、玉ねぎ チンゲン菜、きゅうり	24	水	米 焼きひん さつま芋	米 焼きひん さつま芋、人参 大根、玉ねぎ	米 鶏肉 さつま芋、人参 大根、玉ねぎ
9	火	米 カレー じゃが芋	米 カレー じゃが芋、人参 白菜、玉ねぎ、ピーマン	米 カレー じゃが芋、人参 白菜、玉ねぎ、ピーマン	25	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 豆腐 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、じゃが芋
10	水	米 焼きひん さつま芋	米 焼きひん さつま芋、人参 大根、玉ねぎ	米 鶏肉 さつま芋、人参 大根、玉ねぎ	26	金	米 カレー 人参	米 カレー 人参、キャベツ 玉ねぎ、なす	米 カレー 人参、キャベツ 玉ねぎ、なす、もやし
11	木	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 豆腐 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、じゃが芋	27	土	米 焼きひん 玉ねぎ	米 焼きひん 玉ねぎ、きゅうり	米 焼きひん 人参、玉ねぎ きゅうり
12	金	米 カレー 人参	米 カレー 人参、キャベツ 玉ねぎ、なす	米 カレー 人参、キャベツ 玉ねぎ、なす、もやし	29	月	米 カレー かぼちゃ	米 カレー かぼちゃ、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 カレー かぼちゃ、人参 玉ねぎ、じゃが芋
13	土	米 焼きひん 玉ねぎ	米 焼きひん 人参、玉ねぎ きゅうり	米 焼きひん 人参、玉ねぎ きゅうり	30	火	米 焼きひん 人参	米 焼きひん 人参、キャベツ 玉ねぎ、じゃが芋	米 豚肉 人参、キャベツ 玉ねぎ、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。

まだまだ汗ばむ季節ではありますが、朝晩は空気が涼しくなり、だんだんと秋の訪れを感じるようになりました。  
今の時期は、夏の疲れが出やすい時期です。バランスの良い食事を心がけ、日々楽しく過ごせるよう、体調管理に気をつけましょう。



## 防災意識向上月間



### 9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・

一人一人が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めるとともに、災害への備えを充実・強化することによって、災害の未然防止と被害を軽減することを目的として制定されました。

### ○食料・飲料などの備蓄は、されていますか。

防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしていきいよいいでしょう。

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(家族人数分用意することが大切です。)

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ、簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

### ○家具の置き方を工夫しましょう。

○転倒しないよう、家具は転倒防止グッズなどを使用し固定しましょう。

○寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合は、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。

○手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、非常用持ち出し袋を備えておきましょう。

### ○乳幼児のための非常用持ち出し袋

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。**最低3日分**は用意しておきましょう。

- 紙おむつ
- 着替え
- お尻拭き
- 体温計
- 子どもの靴
- おやつ
- 毛布
- 赤ちゃんがいるご家庭はミルクと使い捨て哺乳瓶や離乳食のレトルトなど

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：防災情報のページ・内閣府  
災害が起きる前にできること：防災の手引きいのちとくらしをまもるために-首相官邸

## 今月のメニュー

### カラメル風お麴ラスク

- 材料(幼児3人分)
- ・お麴・・・15g
  - ・白糖・・・20g
  - ・豆乳・・・15cc
  - ・油・・・15g

- ①フライパンにお麴以外の材料を加えて火にかけて混ぜ合わせ、ふつふつしてきたらお麴を加えて手早く混ぜながら2分程炒め、焼き色をつけます。
  - ②お皿に①で調理したお麴を広げて冷ましてください。
- ※調味料を加えて溶かし、お麴に絡め、カップ用シートを敷いた鉄板に広げてオーブン(5~10分程焼いても良い)でしよう。  
※炒める際はお麴がくっつきやすいので、はがしながら炒めてください。

## 食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」

ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作ってみてください。例えば、泥がついたじゃが芋は、洗う前に触ると、表面がぼこぼこしていることが分かります。

しかし皮を剥くと、つるつとした手触りになり、水に浸けると白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮るとよい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも子どもたちは実際に体感することで、食べ物がいかに感じられるのです。

ご家庭でもいろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみてください。

