

キッズ	食	10月	3色食品群				おやつ	3～5歳児 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分
			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			
1	水	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁（ワカメ・もやし）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油・いちごジャム	牛乳・玉子・豚肉・味噌・調整豆乳	もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 米粉ホットケーキ（いちごジャム）	619 26.3 24.9 79.5 1.9	kcal g g g g
2	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁（大根・わかめ） フルーツ（白桃缶）	おこめリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・グリーンピース・寒天・人参・大根・白桃缶・わかめ・オレンジジュース	牛乳 オレンジゼリー おこめリング	482 20.3 10.7 81.2 1.1	kcal g g g g
3	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁（豆腐・しめじ）	せんべい・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	牛乳 かぼちゃ茶巾 ソフトサラダせんべい	537 20.5 20.7 72.9 1.1	kcal g g g g
4	土	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁（油揚げ・玉ねぎ）	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・米粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆腐・味噌・茹小豆缶・油揚げ・豆乳	玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 米粉あずき蒸しパン	690 23.5 20.2 108.9 1.5	kcal g g g g
5	日							
6	月	ご飯 鶏肉と豆腐のおかか煮 ポテトサラダ みそ汁（玉ねぎ・しめじ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・小麦粉・いちごジャム	花かつお・鶏肉・豆腐・味噌・豆乳・牛乳	きゅうり・グリーンピース・しめじ・玉ねぎ・人参・白菜・レーズン・チンゲン菜	牛乳 ふんわりスコーン	742 19.9 27.7 111.7 1.8	kcal g g g g
7	火	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ（白菜・人参）	じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油・ごま油・マヨネーズ	豚肉・鶏肉・牛乳	グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	574 22.8 19.3 84.1 1.8	kcal g g g g
8	水	トマトのドライカレー キャベツのごまサラダ フルーツ（パイン缶）	ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・油・さつまいも・ごま・小麦粉	牛乳・豚肉・味噌・豆乳	カットトマト缶・キャベツ・パセリ・パプリカ・黄・ほうれん草・玉ねぎ・パイン缶	牛乳 さつまいも蒸しパン	583 21.7 21.0 84.5 1.0	kcal g g g g
9	木	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁（玉ねぎ・えのき茸）	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・食パン・油	きな粉・花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 きな粉クリームトースト	574 24.7 20.9 78.1 1.3	kcal g g g g
10	金	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭の竜田焼き 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁（大根・わかめ） フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・バナナ・みかん缶・もやし・寒天・人参・大根・わかめ	牛乳 牛乳寒天	553 20.4 14.7 89.9 1.1	kcal g g g g
11	土	そぼろ丼 キャベツとワカメのおかか和え みそ汁（玉ねぎ・キヌサヤ） フルーツ（みかん缶）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・味噌・しらす・牛乳	キヌサヤ・キャベツ・チンゲン菜・みかん缶・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおかかおにぎり	373 13.5 12.5 55.4 1.2	kcal g g g g
12	日							
13	月							
14	火	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさしめじ フルーツ（バナナ）	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・玉ねぎ・人参・青ねぎ・バナナ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	600 22.7 20.5 86.0 1.5	kcal g g g g
15	水	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁（ワカメ・もやし）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油・いちごジャム	牛乳・玉子・豚肉・味噌・調整豆乳	もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 米粉ホットケーキ（いちごジャム）	619 26.3 24.9 79.5 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				
3～5歳		エネルギー/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
1～2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		587		86.6		22.4
								19.5
								1.4
								1.2

		えぶち にしや園・えがお園						
キッズ	食	3色食品群			おやつ	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		
16	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁（大根・わかめ） フルーツ（白桃缶）	おこめリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・グリーンピース・寒天・人参・大根・白桃缶・わかめ・オレンジジュース	牛乳 オレンジゼリー おこめリング	482 20.3 10.7 81.2 1.1	kcal g g g g
17	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 白菜とツナサラダ みそ汁（豆腐・しめじ）	せんべい・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・白菜	牛乳 かぼちゃ茶巾 ソフトサラダせんべい	537 20.5 20.7 72.9 1.1	kcal g g g g
18	土	ご飯 白糸タラのみそ焼き 豆腐と小松菜煮 すまし汁（油揚げ・玉ねぎ）	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・米粉・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・豆腐・味噌・茹小豆缶・油揚げ・豆乳	玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 米粉あずき蒸しパン	690 23.5 20.2 108.9 1.5	kcal g g g g
19	日							
20月	イベント誕生月	ご飯 ●鶏肉の治部煮（石川県） さつまいものごまからめ すまし汁（油揚げ・キヌサヤ） フルーツ（オレンジ）	イチゴジャム・ごま・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・油揚げ・豆乳	キヌサヤ・オレンジ・レーズン・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 ふんわりスコーン	641 19.3 18.9 105.9 1.4	kcal g g g g
21	火	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ スープ（白菜・人参）	じゃが芋・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油・ごま油・マヨネーズ	豚肉・鶏肉・牛乳	グリーンピース・コーン・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	574 22.8 19.3 84.1 1.8	kcal g g g g
22	水	トマトのドライカレー キャベツのごまサラダ フルーツ（パイン缶）	ご飯・じゃが芋・砂糖・米粉・油・さつまいも・ごま・小麦粉	牛乳・豚肉・味噌・豆乳	カットトマト缶・キャベツ・パセリ・パプリカ・黄・ほうれん草・玉ねぎ・パイン缶	牛乳 さつまいも蒸しパン	583 21.7 21.0 84.5 1.0	kcal g g g g
23	木	ご飯 豆腐と豚肉のチャンプルー チンゲン菜サラダ みそ汁（玉ねぎ・えのき茸）	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・食パン・油	きな粉・花かつお・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	えのき茸・キャベツ・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 きな粉クリームトースト	574 24.7 20.9 78.1 1.3	kcal g g g g
24	金	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭の竜田焼き 鶏肉ともやしの煮物 みそ汁（大根・わかめ） フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・鮭・味噌	かぼちゃ・グリーンピース・バナナ・みかん缶・もやし・寒天・人参・大根・わかめ	牛乳 牛乳寒天	553 20.4 14.7 89.9 1.1	kcal g g g g
25	土	そぼろ丼 キャベツとワカメのおかか和え みそ汁（玉ねぎ・キヌサヤ） フルーツ（みかん缶）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・味噌・しらす・牛乳	キヌサヤ・キャベツ・チンゲン菜・みかん缶・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおかかおにぎり	373 13.5 12.5 55.4 1.2	kcal g g g g
26	日							
27	月	ご飯 白糸タラの照り焼き 豆腐と豚肉のきのこ煮 みそ汁（白菜・油揚げ） フルーツ（パイン缶）	ごま油・ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・牛乳・油揚げ・豆腐・豚肉・味噌	グリーンピース・パイナップル缶・ぶなしめじ・人参・白菜	牛乳 ★お誕生会メニュー★	610 29.3 17.2 87.8 1.5	kcal g g g g
28	火	鶏肉の玉子とじみそうどん じゃが芋のあおさしめじ フルーツ（バナナ）	うどん・ごま油・ご飯・じゃが芋・油	牛乳・玉子・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・玉ねぎ・人参・青ねぎ・バナナ	牛乳 肉ふりかけおにぎり	600 22.7 20.5 86.0 1.5	kcal g g g g
29	水	ご飯 豚肉と野菜のとりみ煮 白菜と玉子のごま炒め みそ汁（ワカメ・もやし）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・米粉・片栗粉・油・いちごジャム	牛乳・玉子・豚肉・味噌・調整豆乳	もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 米粉ホットケーキ（いちごジャム）	619 26.3 24.9 79.5 1.9	kcal g g g g
30	木	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラのおかか焼き 鶏肉とじゃが芋煮 みそ汁（大根・わかめ） フルーツ（白桃缶）	おこめリング・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・花かつお・牛乳・鶏肉・味噌	あおさ粉・グリーンピース・寒天・人参・大根・白桃缶・わかめ・オレンジジュース	牛乳 オレンジゼリー おこめリング	482 20.3 10.7 81.2 1.1	kcal g g g g
31金	イベント誕生月	●ハロウィンライス 豚肉の生姜焼き 白菜サラダ みそ汁（豆腐・長ねぎ）	ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・チンゲン菜・パセリ・レーズン・玉ねぎ・人参・生姜・長ねぎ・白菜	牛乳 ★ハロウィンメニュー★	561 20.7 22.2 75.9 1.4	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…牛乳、煎餅（「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供）

※夕間食：おにぎり（月：おかか、火：混ぜ込みわかめ、水：ゆかり、木：ツナ、金：混ぜ込み鮭）



10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	水	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜	米 豚もも肉 玉ねぎ、人参 白菜、もやし	17	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜、チンゲン菜	米 豚もも肉 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜、チンゲン菜
2	木	米 カレイ キャベツ	米 カレイ 人参、大根、キャベツ じゃが芋	米 カレイ 人参、大根、キャベツ じゃが芋	18	土	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜、さつま芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜、さつま芋
3	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜、チンゲン菜	米 豚もも肉 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜、チンゲン菜	20	月	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 人参、小松菜	米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 人参、小松菜
4	土	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜、さつま芋	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜、さつま芋	21	火	米 高野豆腐 じゃが芋	米 高野豆腐 玉ねぎ、人参、白菜 じゃが芋、チンゲン菜	米 豚ひき肉 玉ねぎ、人参、白菜 じゃが芋、チンゲン菜
6	月	米 焼きふ 玉ねぎ	米 鶏ささみ きゅうり、玉ねぎ 人参、白菜 じゃが芋	米 鶏ささみ きゅうり、玉ねぎ 人参、白菜 じゃが芋	22	水	米 カレイ キャベツ	米 カレイ じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、さつま芋	米 カレイ じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、さつま芋
7	火	米 高野豆腐 じゃが芋	米 高野豆腐 玉ねぎ、人参、白菜 じゃが芋、チンゲン菜	米 豚ひき肉 玉ねぎ、人参、白菜 じゃが芋、チンゲン菜	23	木	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米 豚もも肉 キャベツ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参
8	水	米 カレイ キャベツ	米 カレイ じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、さつま芋	米 カレイ じゃが芋、キャベツ 玉ねぎ、さつま芋	24	金	米 カレイ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 大根	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 大根、もやし
9	木	米 豆腐 人参	米 豆腐 キャベツ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米 豚もも肉 キャベツ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	25	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ キャベツ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米 焼きふ キャベツ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参
10	金	米 カレイ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 大根	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 大根、もやし	27	月	米 豆腐 さつま芋	米 豆腐 さつま芋 人参、白菜	米 豆腐 さつま芋 人参、白菜
11	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ キャベツ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	米 焼きふ キャベツ、チンゲン菜 玉ねぎ、人参	28	火	うどん カレイ じゃが芋	うどん カレイ じゃが芋、人参 白菜、玉ねぎ	うどん 鶏もも肉 じゃが芋、人参 白菜、玉ねぎ
14	火	うどん カレイ じゃが芋	うどん カレイ じゃが芋、人参 白菜、玉ねぎ	うどん 鶏もも肉 じゃが芋、人参 白菜、玉ねぎ	29	水	米 焼きふ 白菜	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜	米 豚もも肉 玉ねぎ、人参 白菜、もやし
15	水	米 焼きふ 白菜	米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参 白菜	米 豚もも肉 玉ねぎ、人参 白菜、もやし	30	木	米 カレイ キャベツ	米 カレイ 人参、大根、キャベツ じゃが芋	米 カレイ 人参、大根、キャベツ じゃが芋
16	木	米 カレイ キャベツ	米 カレイ 人参、大根、キャベツ じゃが芋	米 カレイ 人参、大根、キャベツ じゃが芋	31	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜、チンゲン菜 きゅうり	米 豚もも肉 かぼちゃ、玉ねぎ 人参、白菜、チンゲン菜 きゅうり

※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。

10月 食育だより

令和7年10月 えぶちにしや園・えがお園

実りの秋を迎え、美味しい食材が旬を迎えるこの季節。「食べたい！」という気持ちが育つ、
 食欲の秋がやってきました♪食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。
 秋の味覚を楽しみながら、かぜに負けない体をつくりましょう！

おいしく食べよう さつま芋は今が旬！

秋の味覚であるさつま芋は、焼いたりふかしたりするだけでなく、みそ汁に入れたり、グラタンにしたり、さまざまな調理方法で楽しむことができます。さつま芋には食物繊維が豊富に含まれ、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。一般的に熱に弱いとされているビタミンCですが、さつま芋に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られている為、加熱しても成分が失われにくいという特徴があります。他には、ビタミンB群・ミネラル・カルシウムを含み、食物繊維以外にも体の調子を整える成分が含まれています。

今月のレシピ紹介 さつま芋蒸しパン

【材料】(幼児1人分)
 ・さつま芋・・・30g
 ・ベーキングパウダー・・・1g
 ・豆乳・・・12ml
 ・煎りごま・・・適量

- ①さつま芋は皮をむき、角切りにし、水にさらします。
- ②米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるいます。
- ③油と砂糖を混ぜ合わせ、そこに豆乳を加えて混ぜます。
- ④②に③を少しずつ加え、混ぜます。
- ⑤アルミカップに④と①の芋を入れ、ごまをふり、蒸し器で20分ほど蒸します。



目に良い栄養素について ～10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。
 子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。
 この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。
 (緑黄色野菜・レバー・卵黄など)



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。
 (豚肉・卵・ごま・豆類など)



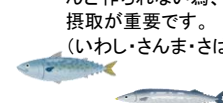
・ビタミンC

目の充血や疲れ目を防ぎます。
 (緑黄色野菜・果物・芋類など)



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。
 (いわし・さんま・さばなど青魚)



★「見る力」を育てるポイント

①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中は元気に活動し、夜は電気を消して暗い部屋で寝ましょう。



③いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。



②広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。



④テレビやゲームは時間を決めて

テレビは明るい部屋で、距離を離し、正面から見るように。横目で見てしまうと視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。

