

| キッズ | | 12月 | 3色食品群 | | | 3～5歳児 | |
|------|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
| 昼食 | | | 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 |
| 1 | 月 | ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつま芋とコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) | ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・玉子・鶏肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | コーン・ワカメ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・青ねぎ・大根 | 牛乳 黄桃寒天 鉄強化チーズ | 537 kcal 22.1 g 17.2 g 79.1 g 1.8 g |
| 2 | 火 | ご飯 豚肉のケチャップソース焼き ツナとかぶのサラダ みそ汁(なす・しめじ) | ご飯・りんごジャム・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | おから・牛乳・豚肉・味噌・ツナフレック缶 | かぶ・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参 | 牛乳 ジャムおから蒸しパン | 565 kcal 22.9 g 19.1 g 82.1 g 1.3 g |
| 3 | 水 | ご飯 鶏肉と豆腐の中華煮 ツナともやしのおかか炒め 中華スープ(じゃが芋・ワカメ) | ソフトサラダせんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 | きな粉・ツナフレック缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐 | チンゲン菜・もやし・ワカメ・人参・白菜 | 牛乳 きなこさつま芋スティック ※ソフトサラダせんべい | 601 kcal 23.4 g 21.1 g 86.3 g 1.5 g |
| 4 | 木 | ご飯 鮭のコーンマヨドレ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(油揚げ・かぶ) みかん缶 | ごま油・ご飯・マヨドレ・砂糖・米粉・油・片栗粉 | 牛乳・鮭・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ | かぶ・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・小松菜・人参・みかん缶 | 牛乳 野菜チヂミ | 581 kcal 25.4 g 25.4 g 68.0 g 1.3 g |
| 5 | 金 | カレーライス 大根のマヨレサラダ フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・油・ホットケーキミックス | 牛乳・豚肉・豆乳 | バナナ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・レーズン | 牛乳 スコーン | 406 kcal 12.5 g 12.3 g 65.3 g 1.5 g |
| 6 | 土 | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁(かぶ・ワカメ) フルーツ(白桃缶) | ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油 | シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌・しらす・花かつお | あおき粉・かぶ・ピーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・白桃缶・ワカメ | 牛乳 しらすおかか・おにぎり | 528 kcal 18.5 g 14.3 g 87.5 g 1.1 g |
| 7 | 日 | | | | | | |
| 8 | 月 | ご飯 白糸タラのから揚げ かぼちゃ煮 豚汁(豚肉・なす・人参) フルーツ(黄桃缶) | ごま・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油 | シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌 | インゲン・かぼちゃ・なす・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参 | 牛乳 さつま芋の炊き込みご飯 | 618 kcal 19.4 g 15.5 g 106.8 g 1.2 g |
| 9 | 火 | チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ フルーツ(みかん) | ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・鶏肉・豆乳 | カットトマト缶・グリーンピース・みかん・玉ねぎ・人参・白菜 | 牛乳 メロンパン | 597 kcal 22.6 g 15.1 g 96.7 g 1.7 g |
| 10 | 水 | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁(もやし・油揚げ) | うどん・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油 | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・豚肉・味噌・油揚げ | かぼちゃ・ごぼう・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ | 牛乳 鶏うどん | 706 kcal 31.7 g 27.7 g 89.1 g 1.7 g |
| 11 | 木 | おかか混ぜご飯 照り焼きチキン ツナとじゃが芋のサラダ みそ汁(かぶ・しめじ) | イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油 | 花かつお・牛乳・ツナフレック缶・鶏肉・味噌 | かぶ・しめじ・ブロッコリー・人参 | 牛乳 ミルクパン | 593 kcal 21.7 g 21.5 g 84.1 g 1.4 g |
| 12 | 金 | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き 厚揚げのおでん風 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ) | ご飯・パン粉・マヨドレ・砂糖・小麦粉・油 | スケソウタラ・牛乳・厚揚げ・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶 | キャベツ・パセリ・バナナ・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶 | 牛乳 白くま風寒天 | 616 kcal 26.7 g 22.5 g 83.0 g 1.4 g |
| 13 | 土 | ごま豚丼 大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) | ごま・ご飯・砂糖・油・じゃが芋・ごま油 | 豚肉・味噌・牛乳・鶏肉 | キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・切干大根 | 牛乳 切干大根のおにぎり | 562 kcal 22.2 g 19.0 g 81.2 g 1.5 g |
| 14 | 日 | | | | | | |
| 15 | 月 | ご飯 鶏肉と大根の玉子とじ煮 さつま芋とコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) | ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油 | 牛乳・玉子・鶏肉・味噌・冷蔵ベビーチーズCa+Fe | コーン・ワカメ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・人参・青ねぎ・大根 | 牛乳 黄桃寒天 鉄強化チーズ | 537 kcal 22.1 g 17.2 g 79.1 g 1.8 g |
| 年齢 | | 給与栄養目標量 | | 当月平均給与栄養量 | | | |
| | | エネルギー | たんぱく質 | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
| 3～5歳 | | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 | 601 | 23.3 | 19.7 | 88.7 | 1.5 |
| 1～2歳 | | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 487 | 19.1 | 16.0 | 71.3 | 1.2 |

| キッズ | | 3色食品群 | | 3～5歳児 | |
|------|--|--|---|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 昼食 | | 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 |
| 16 火 | | ご飯 豚肉のケチャップソース焼き ツナとかぶのサラダ みそ汁(なす・しめじ) | ご飯・りんごジャム・小麦粉・片栗粉・油 おから・牛乳・豚肉・味噌・ツナフレック缶 | かぶ・しめじ・なす・玉ねぎ・小松菜・人参 | 牛乳 ジャムおから蒸しパン |
| 17 水 | | ご飯 鶏肉と豆腐の中華煮 ツナともやしのおかか炒め 中華スープ(じゃが芋・ワカメ) | ソフトサラダせんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油 きな粉・ツナフレック缶・花かつお・牛乳・鶏肉・豆腐 | チンゲン菜・もやし・ワカメ・人参・白菜 | 牛乳 きなこさつま芋スティック ※ソフトサラダせんべい |
| 18 木 | | ご飯 鮭のコーンマヨドレ焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(油揚げ・かぶ)のみかん缶 | ごま油・ご飯・マヨドレ・砂糖・米粉・油 牛乳・鮭・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ | かぶ・コーン・ほうれん草・玉ねぎ・小松菜・人参・みかん缶 | 牛乳 野菜チヂミ |
| 19 金 | | カレーライス 大根のマヨドレサラダ フルーツ(バナナ) | ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・油・ホットケーキミックス 牛乳・豚肉・豆乳 | バナナ・きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・レーズン | 牛乳 スコーン |
| 20 土 | | 鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁(かぶ・ワカメ) フルーツ(白桃缶) | ごま・ご飯・砂糖・片栗粉・油 シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌・しらす・花かつお | あおき粉・かぶ・ピーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・白桃缶・ワカメ | 牛乳 しらすおかか・おにぎり |
| 21 日 | | | | | |
| 22 月 | | ご飯 白糸タラのから揚げ ●冬至かぼちゃ 豚汁(豚肉・なす・人参) フルーツ(オレンジ) | ご飯・砂糖・片栗粉・油 シロイトタラ・牛乳・豚肉・味噌・茹小豆缶 | オレンジ・かぼちゃ・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参 | 牛乳 お誕生日会メニュー |
| 23 火 | | チキンハヤシライス 白菜と人参のサラダ フルーツ(みかん) | ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉・油 牛乳・鶏肉・豆乳 | カットトマト缶・グリーンピース・みかん・玉ねぎ・人参・白菜 | 牛乳 メロンパン |
| 24 水 | | ご飯 厚揚げと豚肉のうま煮 かぼちゃのごまがらめ みそ汁(もやし・油揚げ) | うどん・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油 牛乳・油揚げ・鶏肉・厚揚げ・豚肉・味噌 | かぼちゃ・ごぼう・もやし・玉ねぎ・小松菜・人参・万能ねぎ | 牛乳 鶏うどん |
| 25 木 | | ピラフ ●ローストチキン ツナとじゃが芋のサラダ スープ(かぶ・しめじ) パイン缶 | ご飯・じゃが芋・砂糖・油 ウインナー・花かつお・牛乳・ツナフレック缶・鶏肉 | かぶ・しめじ・ブロッコリー・にんにく・パイン缶・玉ねぎ・人参 | 牛乳 クリスマスメニュー |
| 26 金 | | 鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの香草パン粉焼き 厚揚げのおでん風 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(バナナ) | ご飯・パン粉・マヨドレ・砂糖・小麦粉・油 スケソウタラ・牛乳・厚揚げ・豆乳・豚肉・味噌・茹小豆缶 | キャベツ・パセリ・バナナ・ワカメ・寒天・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶 | 牛乳 白くま風寒天 |
| 27 土 | | ごま豚丼 大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) | ごま・ご飯・砂糖・油・じゃが芋・ごま油 豚肉・味噌・牛乳・鶏肉 | キャベツ・玉ねぎ・人参・大根・切干大根 | 牛乳 切干大根のおにぎり |

※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」、「ハイハイン」のいずれかを提供)

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

※午後おやつ(ソフトサラダせんべいについて：0歳児クラスは、午前おやつのおせんべいのいずれかを提供)



12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 | 月 | 米 カレイ さつま芋 | 米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 人参、大根 | 米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 人参、大根 | 15 | 月 | 米 カレイ さつま芋 | 米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 人参、大根 | 米 鶏ささみ さつま芋、玉ねぎ 人参、大根 |
| 2 | 火 | 米 焼きふ 玉ねぎ | 米 焼きふ かぶ、なす、玉ねぎ 人参、小松菜 | 米 豚もも肉 かぶ、なす、玉ねぎ 人参、小松菜 | 16 | 火 | 米 焼きふ 玉ねぎ | 米 焼きふ かぶ、なす、玉ねぎ 人参、小松菜 | 米 豚もも肉 かぶ、なす、玉ねぎ 人参、小松菜 |
| 3 | 水 | 米、きなこと (きなことかゆ) 人参、じゃが芋 | 米 豆腐 さつま芋、じゃが芋 チンゲン菜、人参、 白菜 | 米 豚もも肉 さつま芋、じゃが芋 チンゲン菜、人参、 白菜、もやし | 17 | 水 | 米、きなこと (きなことかゆ) 人参、じゃが芋 | 米 豆腐 さつま芋、じゃが芋 チンゲン菜、人参、 白菜 | 米 豚もも肉 さつま芋、じゃが芋 チンゲン菜、人参、 白菜、もやし |
| 4 | 木 | 米 カレイ かぶ | 米 カレイ かぶ、ほうれん草 玉ねぎ、小松菜、人参 | 米 豚もも肉 かぶ、ほうれん草 玉ねぎ、小松菜、人参 | 18 | 木 | 米 カレイ かぶ | 米 カレイ かぶ、ほうれん草 玉ねぎ、小松菜、人参 | 米 豚もも肉 かぶ、ほうれん草 玉ねぎ、小松菜、人参 |
| 5 | 金 | 米 しらす 大根 | 米 しらす じゃが芋、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根 | 米 しらす じゃが芋、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根 | 19 | 金 | 米 しらす 大根 | 米 しらす じゃが芋、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根 | 米 しらす じゃが芋、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根 |
| 6 | 土 | 米 焼きふ 人参 | 米 焼きふ 人参、かぶ、玉ねぎ | 米 焼きふ 人参、かぶ、玉ねぎ | 20 | 土 | 米 焼きふ 人参 | 米 焼きふ 人参、かぶ、玉ねぎ | 米 焼きふ 人参、かぶ、玉ねぎ |
| 8 | 月 | 米 カレイ ほうれん草 | 米 カレイ さつま芋、かぼちゃ なす、ほうれん草 玉ねぎ、人参 | 米 豚もも肉 さつま芋、かぼちゃ なす、ほうれん草 玉ねぎ、人参 | 22 | 月 | 米 カレイ ほうれん草 | 米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ、 なす、ほうれん草 人参 | 米 豚もも肉 かぼちゃ、玉ねぎ、 なす、ほうれん草 人参 |
| 9 | 火 | 米 焼きふ 白菜 | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、白菜 | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、白菜 | 23 | 火 | 米 焼きふ 白菜 | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、白菜 | 米 鶏ささみ 玉ねぎ、人参、白菜 |
| 10 | 水 | 米 豆腐 玉ねぎ | 米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、人参 | 米 豚もも肉 かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、人参、もやし | 24 | 水 | 米 豆腐 玉ねぎ | 米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、人参 | 米 豚もも肉 かぼちゃ、玉ねぎ 小松菜、人参、もやし |
| 11 | 木 | 米 焼きふ かぶ | 米 焼きふ ブロッコリー、人参 じゃが芋、かぶ | 米 焼きふ ブロッコリー、人参 じゃが芋、かぶ | 25 | 木 | 米 焼きふ かぶ | 米 焼きふ ブロッコリー、人参 じゃが芋、かぶ 玉ねぎ | 米 焼きふ ブロッコリー、人参 じゃが芋、かぶ 玉ねぎ |
| 12 | 金 | 米 カレイ キャベツ | 米 カレイ キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 | 米 カレイ キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 | 26 | 金 | 米 カレイ キャベツ | 米 カレイ キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 | 米 カレイ キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 |
| 13 | 土 | 米 焼きふ 人参 | 米 焼きふ キャベツ、人参 大根、玉ねぎ | 米 焼きふ キャベツ、人参 大根、玉ねぎ | 27 | 土 | 米 焼きふ 人参 | 米 焼きふ キャベツ、人参 大根、玉ねぎ | 米 焼きふ キャベツ、人参 大根、玉ねぎ |

※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。



令和7年12月 えぶちにしや園・えがお園

いよいよ12月！街がキラキラと輝き、楽しいイベントがいっぱいの季節ですね。冬の寒さに負けず、毎日元気に過ごすためには「食べること」がとっても大切です。クリスマスや冬休みを前に、しっかり食べて、遊んで、心も体もぽかぽかに過ごしましょう！

～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「運動」です。バランスの良い食事を摂ること、十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。またビタミンC、ビタミンA、たんぱく質を積極的に摂ると良いですよ！

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



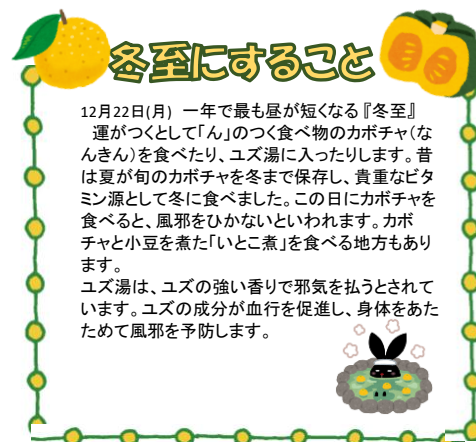
ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率UP！



たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



12月22日(月) 一年で最も昼が短くなる『冬至』運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べたり、ユズ湯に入ったりします。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

冬の元気チャージ！

寒い冬に負けない元気の源、それは「鉄分(てつぶん)」です！ほうれん草や小松菜などの「緑の野菜」や、お肉やレバーなどの「赤い食材」には、鉄分がたくさん隠れています。鉄分は、体中に酸素を運んでくれる大切な役割を持っています。特に冬のほうれん草は、霜にあたって甘味が増し、栄養価が高まります。小松菜も鉄分が豊富ですが、ほうれん草は鉄分に加え、「血」を作るのを助けてくれる「葉酸(ようさん)」を特に多く含んでいます。これらの赤や緑のパワーをしっかり摂って、体の隅々まで元氣いっぱいになりましょう！冬の寒さや風邪に負けずに、毎日楽しく過ごすために、食卓で緑や赤のパワーをぜひ楽しんでみてくださいね。

今月のレシピ ～ジャムおから蒸しパン～

【材料】(幼児1食あたり) 【作り方】

- ・乾燥おから・・・5g
- ・りんごジャム・・・5g
- ・ベーキングパウダー・・・1g
- ・上白糖・・・1.5g
- ・小麦粉・・・20g
- ・牛乳・・・25ml

- ①おからは水で戻し、さらし布等でしっかりと水気を絞ります。
 - ②小麦粉・①・ベーキングパウダー・砂糖は泡立て器等でよく混ぜます。
 - ③②に牛乳(量は調整してください)・ジャムを入れて混ぜ合わせます。
 - ④③を耐熱性のカップ等に流し込み、蒸し器で15分程度蒸してください。
- ※乾燥おからは使用量の約4倍の水で戻してください(水の量は調節してください)。

