



キッズ	昼食	3色食品群			3~5歳児 エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物/塩分	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 月	ご飯 鶏肉と大根の玉子じる さつま芋とコン・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・ツナとかぶのサラダ	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(じやが芋・ワカメ)	ソフトサラダせんべい・ごま油・ご飯・さつま芋・じやが芋・砂糖・片栗粉・油	きな粉・ツナフレーク缶・花かわ・牛乳・鶏肉・豆腐	チングン菜・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 鶏のマヨドレ焼き 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・鶏・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ	かぶ・コーン・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 大根のマヨドレサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じやが芋・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 白糸サラダの磯辺焼き 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	シロイトラ・牛乳・豚肉・味噌・しらす・花かつお	あおさ粉・かぶ・ビーマン・玉ねぎ・人参・切干大根・白桃缶・ワカメ	牛乳 シラスおかおにぎり	530 kcal 18.5 g 14.3 g 88.1 g 1.1 g
7 日						
8 月	ご飯 白糸サラダのから揚げ かぼちや煮 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	シロイトラ・牛乳・豚肉・味噌	イングリ・かぼちや・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 かぼちやのごまがらめ 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	かぼちや・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 豚汁(豚肉・なす・人参) ツナとじやが芋のサラダ みそ汁(かぶ・しめじ)	イチゴジャム・ご飯・じやが芋・砂糖・小麦粉・油	花かつお・牛乳・ツナフレーク缶・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 助宗カ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・バセリ・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・じやが芋)	ごま・ご飯・砂糖・油・じやが芋・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 鶏肉と大根の玉子じる さつま芋とコン・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	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/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
3~5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	601	23.3	19.7	88.7
2~2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	487	19.1	16.0	71.3

※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」、「ハイハイイン」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)

※午後おやつの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	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月	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月	水	米、きなこ (きなこかゆ) 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 鶏もも肉 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 (きなこかゆ) 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 鶏もも肉 さつま芋、じゃが芋 チンゲン菜、人参、 白菜、もやし
4月	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月	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月	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	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月	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月	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月	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月	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月	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、玉ねギ

※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。

# 12月 食育だより

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」「衛生」「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しょう♪

### 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

免疫細胞を作るもどす。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。



## 冬至にすること

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」を作ることを助けてくれる「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と摂って、体の隅々まで元気いっぱいにしましょう！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

- 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。
- 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。
- ②に牛乳の量は調整してください。ジャムを入れて混ぜ合わせます。
- ③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)。

