

キッズ		1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	
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			
1	木							
2	金							
3	土							
4	日							
5	月	あったか鶏肉うどん ポテトサラダ フルーツ（黄桃缶）	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉・油揚げ 桃缶・玉ねぎ・人参・大 根	インゲン・きゅうり・黄 桃缶・玉ねぎ・人参・大 根	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	591 20.8 20.3 83.6 1.5	kcal g g g g
6	火	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁（玉ねぎ・ごぼう） フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・マヨドレ・ 砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・ 味噌	かぶ・グリーンピース・ご ぼう・玉ねぎ・人参・パ ナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	628 23.3 17.8 96.6 1.7	kcal g g g g
7	水	ご飯 鶏肉のきのこおろし煮 かぼちゃとツナサラダ みそ汁（もやし・玉ねぎ）	ご飯・砂糖・黄パン・片栗 粉・油	チーズ・牛乳・ツナプ レーク缶・鶏肉・味噌	えのき巻・かぼちゃ・ コーン・もやし・玉ね ぎ・人参・大根・万能ね ぎ	牛乳 ピザ風トースト	594 24.3 24.1 76.7 1.7	kcal g g g g
8	木	ご飯 白糸タラののみ焼 ひじきの煮物 すまし汁（油揚げ・かぶ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・油	シロイタダ・牛乳・豚 肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぶ・ひじ き・寒天・玉ねぎ・小松 菜・人参・白桃缶	牛乳 白桃寒天	526 19.6 15.5 83.5 1.4	kcal g g g g
9	金	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とし 鶏肉の磯風味噌炒め みそ汁（なめこ・かぼちゃ） フルーツ（パイナップル）	ごま油・ご飯・ソーメン・ 片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆 腐・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・ キャベツ・チンゲン菜・ なめこ・パイナップル 缶・玉ねぎ・人参	牛乳 おやつにゅうめん	588 25.7 18.9 85.0 1.7	kcal g g g g
10	土	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁（ワカメ・玉ねぎ）	ごま・ご飯・さつま芋・ じゃが芋・砂糖・米粉・油	牛乳・豚肉・味噌	ワカメ・玉ねぎ・人参・ 大根・万能ねぎ	牛乳 さつま芋パン	557 19.0 16.1 90.3 1.4	kcal g g g g
11	日							
12	月							
13	火	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ フルーツ（みかん缶）	ご飯・じゃが芋・砂糖・小 麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・豆 乳・冷蔵ベビーチーズ Ca・Fe	きゅうり・みかん缶・玉 ねぎ・人参・大根	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	608 21.7 22.1 88.3 1.8	kcal g g g g
14	水	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁（かぶ・万能ねぎ）	ごま油・ご飯・さつま芋・ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・花かつ お・牛乳・豆腐・豚肉・ 味噌・鶏肉	かぶ・人参・白菜・万能 ねぎ・コーン・ひじき	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	584 24.4 21.5 78.4 1.1	kcal g g g g
15	イ バ ン ト 取 立	グリーンピースご飯 ●松風焼き ●紅白なます すまし汁（玉子・油揚げ）	ごま・ご飯・パン粉・砂 糖・米粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・味 噌・油揚げ・茹小豆缶・ 豆乳	あおさ粉・きゅうり・グ リンピース・人参・生 姜・大根・長ねぎ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	614 21.5 20.4 89.5 1.3	kcal g g g g
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				
		13g以上/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		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	585	22.3	19.6	85.6	1.5	
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	475	18.4	16.0	69.0	1.2	

キッズ		えぶちにしや園・えがお園	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	
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			
16	金	中華丼 さつま芋のごま和え みそ汁（もやし・しめじ）	ごま油・ご飯・さつま芋・ 砂糖・米粉・片栗粉・油・ ごま	牛乳・豚肉・味噌	しめじ・もやし・玉ね ぎ・人参・白菜・万能 ねぎ・ほうれん草	牛乳 ほうれん草のおやき風	578 21.3 19.7 85.2 1.1	kcal g g g g
17	土	ご飯 豚肉の甘酢炒め 高野豆腐と野菜のナムル みそ汁（ワカメ・さつま芋）	ごま油・ご飯・さつま芋・ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・高野豆腐・豚 肉・味噌・しらす・花 かつお	コーン・チンゲン菜・ ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおかかおにぎり	518 20.6 15.4 82.5 1.4	kcal g g g g
18	日							
19	月	あったか鶏肉うどん ポテトサラダ フルーツ（黄桃缶）	うどん・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉・油揚げ	インゲン・きゅうり・ 黄桃缶・玉ねぎ・人 参・大根	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	579 20.8 19.8 83.7 1.5	kcal g g g g
20	火	ご飯 鮭のパン粉焼き 豚肉とかぶの煮物 みそ汁（玉ねぎ・ごぼう） フルーツ（バナナ）	ご飯・パン粉・マヨドレ・ 砂糖・米粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豆乳・豚 肉・味噌	かぶ・グリーンピース・ ごぼう・玉ねぎ・人 参・バナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	626 23.3 17.8 96.6 1.7	kcal g g g g
21	イ バ ン ト 取 立	●りんごんの炊き込みごはん 鶏肉のからあげ かぼちゃきんぴら フルーツ（みかん）	ご飯・砂糖・黄パン・片栗 粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉	かぼちゃ・コーン・チ ンゲン菜・ピーマン・ みかん・りんご・玉 ねぎ・人参	牛乳 ピザ風トースト	584 20.9 22.0 82.5 1.1	kcal g g g g
22	木	ご飯 白糸タラののみ焼 ひじきの煮物 すまし汁（油揚げ・かぶ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・油	シロイタダ・牛乳・ 豚肉・味噌・油揚げ	かぶ・ひじき・オレンジ ・寒天・玉ねぎ・小 松菜・人参・白桃缶	牛乳 白桃寒天	526 19.4 15.6 84.0 1.4	kcal g g g g
23	金	鉄分強化！ふりかけごはん 豆腐とキャベツの玉子とし 鶏肉の磯風味噌炒め みそ汁（なめこ・かぼちゃ） フルーツ（パイナップル）	ごま油・ご飯・ソーメン・ 片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆 腐・味噌	あおさ粉・かぼちゃ・ キャベツ・チンゲン 菜・なめこ・パイナッ プル缶・玉ねぎ・人参	牛乳 おやつにゅうめん	588 25.7 18.9 85.0 1.7	kcal g g g g
24	土	ご飯 豚肉とじゃが芋のごま炒め 大根の煮物 みそ汁（ワカメ・玉ねぎ）	ごま・ご飯・さつま芋・ じゃが芋・砂糖・米粉・油	牛乳・豚肉・味噌	ワカメ・玉ねぎ・人 参・大根・万能ねぎ	牛乳 さつま芋パン	557 19.0 16.1 90.3 1.4	kcal g g g g
25	日							
26	月	スパゲティナポリタン 小松菜と玉子サラダ コーンクリームスープ（コーン・人参）	ご飯・スパゲッティ・マヨ ドレ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・豚肉	クリームコーン缶・ コーン・ピーマン・玉 ねぎ・小松菜・人参	牛乳 お誕生日会メニュー	682 29.6 27.0 87.4 1.7	kcal g g g g
27	火	ご飯 鶏肉のクリームシチュー 大根サラダ フルーツ（みかん缶）	ご飯・じゃが芋・砂糖・小 麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・ 豆乳・冷蔵ベビーチー ズCa・Fe	きゅうり・みかん缶・ 玉ねぎ・人参・大根	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	606 21.7 22.1 88.3 1.8	kcal g g g g
28	水	ご飯 豚肉と豆腐のおかか煮 さつま芋とツナ炒め みそ汁（もやし・万能ねぎ）	ごま油・ご飯・さつま芋・ 砂糖・片栗粉・油	ツナフレーク缶・花かつ お・牛乳・鶏肉・豆 腐・豚肉・味噌	もやし・人参・白菜・ 万能ねぎ・ひじき	牛乳 鶏そぼろとひじきのチャーハン	602 26.6 23.3 77.4 1.1	kcal g g g g
29	木	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉のからあげ かぼちゃきんぴら フルーツ（みかん）	ごま・ご飯・マヨドレ・砂 糖・片栗粉・油・米粉	スクロワタラ・牛乳・ 鶏肉・味噌・油揚げ・ 茹小豆缶・豆乳	キャベツ・きゅう り・玉ねぎ・人参・ バナナ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	620 21.8 22.3 87.1 1.5	kcal g g g g
30	金	中華丼 さつま芋のごま和え みそ汁（もやし・しめじ）	ごま油・ご飯・さつま芋・ 砂糖・米粉・片栗粉・油・ ごま	牛乳・豚肉・味噌	しめじ・もやし・玉ね ぎ・人参・白菜・万 能ねぎ・ほうれん草	牛乳 ほうれん草のおやき風	578 21.3 19.7 85.2 1.1	kcal g g g g
31	土	ご飯 豚肉の甘酢炒め 高野豆腐と野菜のナムル みそ汁（ワカメ・さつま芋）	ごま油・ご飯・さつま芋・ 砂糖・片栗粉・油	牛乳・高野豆腐・豚 肉・味噌・しらす・花 かつお	コーン・チンゲン菜・ ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおかかおにぎり	518 20.6 15.4 82.5 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」、「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）

1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
5	月	うどん 焼きふ じゃが芋	うどん 焼きふ きゅうり、玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋	うどん 鶏もも肉 きゅうり、玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋	20	火	米 しらす かぶ	米 しらす かぶ、玉ねぎ、人参	米 豚もも肉 かぶ、玉ねぎ、人参
6	火	米 しらす かぶ	米 しらす かぶ、玉ねぎ、人参	米 鶏ささみ かぶ、玉ねぎ、人参	21	水	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 大根	米 鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 大根、もやし
7	水	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 大根	米 鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 大根、もやし	22	木	米 カレイ 玉ねぎ	米 カレイ かぶ、玉ねぎ、人参、 小松菜	米 豚もも肉 かぶ、玉ねぎ、人参、 小松菜
8	木	米 カレイ 玉ねぎ	米 カレイ かぶ、玉ねぎ、人参、 小松菜	米 豚もも肉 かぶ、玉ねぎ、人参、 小松菜	23	金	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ、人参 キャベツ、チンゲン菜	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ、人参 キャベツ、チンゲン菜
9	金	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ、人参 キャベツ、チンゲン菜	米 豆腐 かぼちゃ、玉ねぎ、人参 キャベツ、チンゲン菜	24	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋
10	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋	26	月	米 カレイ 玉ねぎ	米 カレイ 玉ねぎ、小松菜、人参	米 豚もも肉 玉ねぎ、小松菜、人参
13	火	米 カレイ 大根	米 カレイ きゅうり、玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋、	米 鶏もも肉 きゅうり、玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋、	27	火	米 カレイ 大根	米 カレイ きゅうり、玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋、	米 鶏もも肉 きゅうり、玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋、
14	水	米 豆腐 白菜	米 豆腐 かぶ、人参、白菜 さつま芋	米 豚もも肉 かぶ、人参、白菜 さつま芋	28	水	米 豆腐 白菜	米 豆腐 人参、白菜、さつま芋	米 豚もも肉 人参、白菜、さつま芋 もやし
15	木	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ きゅうり、人参、大根	米 鶏ささみ きゅうり、人参、大根	29	木	米 カレイ キャベツ	米 カレイ キャベツ、きゅうり 人参、玉ねぎ	米 カレイ キャベツ、きゅうり 人参、玉ねぎ
16	金	米 しらす ほうれん草	米 しらす 玉ねぎ、人参、白菜、 ほうれん草、さつま芋	米 豚もも肉 玉ねぎ、人参、白菜、 ほうれん草、さつま芋 もやし	30	金	米 しらす ほうれん草	米 しらす 玉ねぎ、人参、白菜、 ほうれん草、さつま芋	米 豚もも肉 玉ねぎ、人参、白菜、 ほうれん草、さつま芋 もやし
17	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	31	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋
19	月	うどん 鶏もも肉 じゃが芋	うどん 鶏もも肉 きゅうり、玉ねぎ、人参 大根、じゃが芋	うどん 鶏もも肉 きゅうり、玉ねぎ、人参 大根、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野菜スープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、
 後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、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。
 ※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。



今月のレシピ紹介

中華おこわ風炊き込みごはん

★材料（幼児1人分）

米・・・35g
 鶏挽肉・・・10g
 玉ねぎ・・・10g
 人参・・・10g

オイスターソース…2g
 鶏ガラ・・・0.5g
 酒・・・1g
 醤油・・・0.5g
 ごま油・・・1g

★作り方

①玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切りま
 す。
 ②洗った米に調味料と水（調味料と合わせて
 通常の炊飯量）を加え、その上に肉と玉ねぎ、
 人参を広げてのせ炊飯します。
 ③炊き上がった食べやすい大きさに切って
 茹でた絹サヤをのせます。



1月 食育だより

令和8年1月 えぶちにしや園・えがお園

新年あけましておめでとうございます

寒さが厳しくなり、年末年始から楽しい行事が続くことで生活リズムや体調が崩れやすい時期です。
 手洗いがいをしっかりと行い、よく食べてよく動き、夜はしっかりと休んで、元気いっぱいに過ごしましょう♪

1月の行事食と食べ物

正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実る
 ように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までは松の内と呼

◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり
 目の節句（節供）に神様へお供えした料
 理でしたが、正月が最も重要な節句であ
 ることから、やがておせち料理といえは正
 月料理をさすようになりました。それぞ
 れの食材に願いがこめられています。

◇お雑煮◇



歳神様に供えた餅のご利益を頂戴する
 ために作った料理が「雑煮」です。地方
 色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕
 立ての関西風としょうゆ仕立て（すまし仕
 立て）の関東風があります。この他にも
 全国に特色ある雑煮があり、また家庭に
 よっても様々です。

◇七草がゆ(1月7日)◇



「春の七草」を加えたおかゆを 食べてお正月のごち
 そうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。「春
 の七草」とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほと
 けのぎ、すずな、すずしろです。

◇鏡開き(1月11日)◇



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内の
 明けた1月11日にみんなで食べて健康にお祈りする
 行事といわれています。（地方によって日にちが異な
 ります）

◇小豆粥(1月15日)◇



新年の豊作を願う行事や、どんど焼きが行われ、
 小豆がゆがよく食べられます。小豆の赤い色には、
 悪いものを追い払う力があるといわれています。

お餅の食べ方に注意！

お餅は日本の伝統的な食べ物です。お子様の成長に合わせて
 「喉に詰まらせるので危ない」と言っておさないのではなく、
 食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう★
【お子様が食べる際の注意点】
 ・先に汁物や飲み物等の水分でのどを潤す
 ・小さめにちぎる ・きな粉などをまぶして食べやすくする
 ・切れ込みを入れて焼く ・口に入れさせすぎない
 ・ゆっくりよく噛むようにする
 ・食べながら遊ばない、お喋りしない
 ・目を離さない



七草がゆを食べて元気に！

1月7日は、「七草がゆ」を食べる日です。
 七草には、冬の間に元気に育つビタミンがたくさん入っています。お粥にし
 て食べることで、胃腸に優しい栄養を摂ることができます。また、緑色の
 野菜を食べることで、「病気に負けず、一年間健康に過ごせるように」とい
 う願いも込められています。
 「春の七草」はすべて、いち早く春の訪れを知らせてくれる野草や野菜な
 んですよ。
 七草がゆは、七草を細かく刻んで入れるので、
 野菜が苦手な子どもでも食べやすいのが特徴です。
 ぜひ、七草の香りを楽しみながら、
 家族みんなで食べて一年間の健康を祈りましょう！



食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q1.冬の元気が出るみかん。皮をむいた実は何色でしょう？

- ①あか
- ②だいだいいろ（オレンジ色）
- ③きいろ



A.答えは②だいだい（オレンジ色）です！

だいだい色（オレンジ色）は、太陽の恵みをたくさん浴びた証擬
 です。
 この色の栄養（ビタミンC）は、風邪に負けずにい
 体を守ってくれますよ！

Q2.魚を焼いたとき、いい匂いがするのは、魚から何が出ている
 からでしょう？

- ①けむり
- ②あわ
- ③ゆげ



A.答えは③ゆげ（湯気）です！

魚には「うま味」の成分がたくさん。焼くと、うま味や香りが湯気
 に乗って、お鼻まで届きます。この匂いをかぐと、食欲がわいて
 きますよ！