

キッズ 食	1月	3色食品群			おやつ	3~5歳児 エネルギーー 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 木						
2 金						
3 土						
4 日						
5 月	あったか鶏肉うどん ホテトサラダ 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 中華おこわ風焼き込みごはん	591 20.8 20.3 83.6 1.5	kcal g g g g
6 火	ご飯 鯵のパン粉焼き 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 味噌	牛乳・鮭・豆乳・豚肉・ かぶ・グリンピース・ご ぼう・玉ねぎ・人参・バ ナナ	牛乳 米粉みそ蒸しパン	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・食パン・片栗 粉・油	チーズ・牛乳・ツナフ レーク缶・鶏肉・味噌 えのき・きゅうり・もやし・ 玉ねぎ・人参・大根・万能ね ぎ	牛乳 ビサ風トースト	594 24.3 24.1 76.7 1.7	kcal g g g g
8 木	ご飯 白糸サラのみぞ焼き ひじきの煮物 みそ汁（油揚げ・かぶ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・油	シロイトラ・牛乳・豚 肉・味噌・油揚げ	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じ 鶏肉の醤風味炒め みそ汁（なめこ・かぼちゃ） フルーツ（ハイイン缶）	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・チングン葉・ なめこ・ハイナップ 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・さつ芋・ じゃが芋・砂糖・米粉・油	ワカメ・玉ねぎ・人参・ 大根・万能ねぎ	牛乳 さつ芋パン	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 CaFe	きゅうり・みかん缶・玉 ねぎ・人参・大根 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 鶏肉と豆腐のおかか煮 さつ芋とツナ炒め みそ汁（かぶ・万能ねぎ）	ごま油・ご飯・さつ芋・ 砂糖・片栗粉・油	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	牛乳 24.4 21.5 78.4 1.1	kcal g g g g	
15 木	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 リーンピース・人参・生 姜・大根・長ねぎ 牛乳 米粉あすき蒸しパン	614 21.5 20.4 89.5 1.3	kcal g g g g
年齢	絶対栄養目標量	当月平均給与栄養量				
3~5歳	I材料 -/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
	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 食	1月	3色食品群			おやつ	3~5歳児 エネルギーー 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			
16 金	中華丼 さつ芋のごま和え みそ汁（もやし・しめじ）	ごま油・ご飯・さつ芋・ 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・さつ芋）	ごま油・ご飯・さつ芋・ 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・チングン葉・ 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 ホテトサラダ 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 中華おこわ風焼き込みごはん	579 20.8 19.8 83.7 1.5	kcal g g g g	
20 火	ご飯 鯵のパン粉焼き 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 味噌	牛乳・鮭・豆乳・豚 肉・味噌 かぼ・クリンビース・ 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 水	●れんこんの炊き込みごはん 鶏肉のからあげ かぼちゃとさるサラダ みそ汁（もやし・玉ねぎ）	ご飯・砂糖・食パン・片栗 粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉 かぼちゃ・コーン・チ ングン葉・ビーマン・ みかん・れんこん・玉 ねぎ・人参 フルーツ（みかん）	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 白糸サラのみぞ焼き 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	シロイトラ・牛乳・ 豚肉・味噌・油揚げ	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じ 鶏肉の醤風味炒め みそ汁（なめこ・かぼちゃ） フルーツ（ハイイン缶）	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・チングン葉・ なめこ・ハイナップ フル缶・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・ビーマン・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	ご飯・じゃが芋・砂糖・小 麦粉・油	牛乳・牛乳・鶏肉・豆 乳・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 さつ芋とツナ炒め みそ汁（もやし・万能ねぎ）	ごま油・ご飯・さつ芋・ 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 キヤウダのごま煮 キャベツときゅうりのサラダ 鶏汁（鶏肉・玉ねぎ・油揚げ） フルーツ（バナナ）	ごま油・ご飯・マヨドレ・ 砂糖・片栗粉・油	スケソウラ・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 米粉あすき蒸しパン	620 21.8 22.3 87.1 1.5	kcal g g g g
30 金	中華丼 さつ芋のごま和え みそ汁（ワカメ・さつ芋）	ごま油・ご飯・さつ芋・ 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・さつ芋）	ごま油・ご飯・さつ芋・ 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・チングン葉・ 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（牛乳のみ）
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）

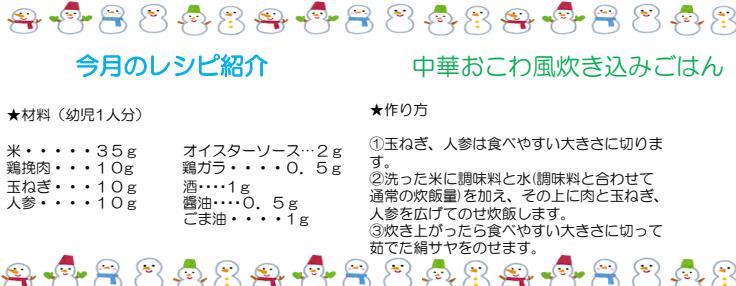
1月 離乳食 献立表

日付	曜日	5~6ヶ月食 食材	7~8ヶ月食 食材	9~11ヶ月食 食材	日付	曜日	5~6ヶ月食 食材	7~8ヶ月食 食材	9~11ヶ月食 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 豚もも肉 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 もやし	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 もやし	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 チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	米 焼きふ チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	31	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	米 焼きふ チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋
19	月	うどん 豆腐 じゃが芋	うどん 豆腐 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。変更となつた際には、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。



えぶちにしや園



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。
手洗いうがいをしっかり行い、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、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日までを松の内と呼

△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ば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△



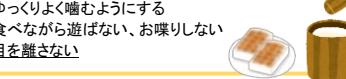
歳神様に供えた餅のご利益を頂戴するために作った料理が「雑煮」です。地方色豊かな料理で、大きく分けて白みそ仕立ての関西風としょうゆ仕立て(しまじ仕立て)の関東風があります。この他にも全国に特色ある雑煮があり、また家庭によても様々です。

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」と言って出さないのでなく、食べ方に十分注意しながら、おいしく食べましょう♪

【お子様が食べる時の注意点】

- ・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・細かなくな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氣に！

1月7日は、「七草がゆ」を食べる日です。七草には、冬の間も元気に育つビタミンがたくさん入っています。お粥にしめて食べることで、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



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拠です。この色の栄養(ビタミンC)は、風邪に負けないように体を守ってくれますよ！

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！