

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児		
		熱やカになるもの	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	日							
2	月	心わふわ玉子丼 ポテトサラダ みそ汁(かぶ・小松菜) フルーツ(ハイン缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	しらす干し・牛乳・玉子・味噌・油揚げ	かぶ・グリーンピース・ほうれん草・ハイン缶・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 しらす炊き込みご飯	622 kcal 21.1g 18.7g 98.6g 1.6g	
3	火	赤おにさんライス 鶏肉と白菜のコンソメ煮 大根とワカメのサラダ	ごま油・ご飯・さつまいも・スバゲッティ・砂糖・小麦粉・油	ウインナー・牛乳・鶏肉・豆乳	きゅうり・レーズン・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 鬼まんじゅう	589 kcal 18.6g 18.9g 91.2g 1.6g	
4	水	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ フルーツ(ハイン缶)	うどん・さつま芋・ホトケケキミック・砂糖・油	玉子・豚肉・油揚げ・牛乳	きゅうり・ハイナップル缶・人参・大根・レーズン	牛乳 マーラーカオ	581 kcal 21.6g 23.1g 78.2g 1.0g	
5	木	鉄分強化!ふりかけご飯 白菜タラのみぞれ煮 鶏肉と野菜のソテー みそ汁(豆腐・ワカメ) フルーツ(いよかん)	ご飯・さつま芋・砂糖・食パン・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・豆腐	いよかん・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 さつま芋あんトースト	555 kcal 19.9g 16.6g 87.2g 1.6g	
6	金	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとツナサラダ みそ汁(油揚げ・なす)	ご飯・パン粉・マヨドレ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・油揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・なす・みかん・寒天・玉ねぎ・人参	牛乳 みかん寒天	563 kcal 26.5g 22.3g 70.6g 1.6g	
7	土	ご飯 助宗タラの竜田焼き ひじき煮 みそ汁(白菜・豆腐) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・しらす・味噌・かつお節・豆腐	かぼちゃ・ひじき・人参・白菜・白桃缶	牛乳 しらすおかかおにぎり	555 kcal 23.3g 15.6g 86.2g 1.2g	
8	日							
9	月	ご飯 鯉のホテマヨドレチーズ焼き 鶏肉と白菜とえみそ汁(ワカメ・豆腐) フルーツ(オレンジ)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・ホトケケキミック・マヨドレ・片栗粉・油	おから・チーズ・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・豆腐	オレンジ・フロッコリー・ワカメ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 おからホトケケキ	569 kcal 26.4g 17.1g 82.9g 1.6g	
10	火	かぼちゃのホークカレーライス 切干大根とツナサラダ フルーツ(バナナ)	ソフトサラダせんべい・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜・バナナ・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・白桃缶	牛乳 牛乳寒天 ソフトサラダせんべい	639 kcal 19.4g 21.7g 99.5g 1.6g	
11	水							
12	木	ご飯 カラスカレイのグラタン風 人参しりしりスープ(キャベツ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油・片栗粉	カラスカレイ・牛乳・玉子・豆乳・とろけるチーズ	えのき茸・キャベツ・パセリ・玉ねぎ・人参・オレンジ	牛乳 ボンデケージョ	608 kcal 21.9g 20.9g 89.9g 1.4g	
13	金	鉄分強化!ふりかけご飯 白菜タラのごま揚げ じゃが芋とコーンサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(いよかん)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・片栗粉・油・米粉	シロイタダ・豚肉・味噌・牛乳	いよかん・コーン・ワカメ・人参・小松菜・玉ねぎ	牛乳 小松菜のおやき風	581 kcal 21.6g 23.1g 78.2g 1.0g	
14	土	ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(かぶ・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・きなこ	かぶ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	牛乳 きなこ蒸しパン(米粉)	547 kcal 22.8g 25.0g 63.2g 1.7g	
15	日							
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	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		
1～2歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	590	22.2	20.1	86.1	1.5		
	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	480	18.4	16.4	69.3	1.2		

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児	
		熱やカになるもの	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	
16	月	心わふわ玉子丼 ポテトサラダ みそ汁(かぶ・小松菜) フルーツ(ハイン缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	しらす干し・牛乳・玉子・味噌・油揚げ	かぶ・グリーンピース・ほうれん草・ハイン缶・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 しらす炊き込みご飯	622 kcal 21.1g 18.7g 98.6g 1.6g
17	火	ご飯 鶏肉と白菜のコンソメ煮 マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	ごま油・ご飯・さつま芋・マカロニミック・ス・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	きゅうり・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 さつま芋まんじゅう	533 kcal 18.1g 15.7g 84.9g 1.5g
18	水	豚肉の玉子とじうどん さつま芋サラダ フルーツ(ハイン缶)	うどん・さつま芋・ホトケケキミック・砂糖・油	玉子・豚肉・油揚げ・牛乳	きゅうり・ハイナップル缶・人参・大根・レーズン	牛乳 マーラーカオ	581 kcal 21.6g 23.1g 78.2g 1.0g
19	木	鉄分強化!ふりかけご飯 白菜タラのみぞれ煮 鶏肉と野菜のソテー みそ汁(豆腐・ワカメ) フルーツ(いよかん)	ご飯・さつま芋・砂糖・食パン・片栗粉・油	シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・豆腐	いよかん・チンゲン菜・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 さつま芋あんトースト	555 kcal 19.9g 16.6g 87.2g 1.6g
20	金	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとツナサラダ みそ汁(油揚げ・なす)	ご飯・パン粉・マヨドレ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・油揚げ・豚肉・味噌	キャベツ・なす・玉ねぎ・人参	牛乳 お誕生日会メニュー	563 kcal 26.5g 22.3g 70.6g 1.6g
21	土	ご飯 助宗タラの竜田焼き ひじき煮 みそ汁(白菜・豆腐) フルーツ(白桃缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油	スケソウダラ・牛乳・鶏肉・しらす・味噌・かつお節・豆腐	かぼちゃ・ひじき・人参・白菜・白桃缶	牛乳 しらすおかかおにぎり	555 kcal 23.3g 15.6g 86.2g 1.2g
22	日						
23	月						
24	火	かぼちゃのホークカレーライス 切干大根とツナサラダ フルーツ(バナナ)	ソフトサラダせんべい・ご飯・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・チンゲン菜・バナナ・寒天・玉ねぎ・人参・切干大根・白桃缶	牛乳 牛乳寒天 ソフトサラダせんべい	654 kcal 20.2g 22.2g 101.2g 2.2g
25	水	そぼろ丼 豆腐と白菜のとりも煮 みそ汁(さつま芋・大根)	うどん・ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・味噌	ほうれん草・小松菜・人参・大根・白菜	牛乳 あったか鶏うどん	607 kcal 29.2g 22.7g 79.2g 2.2g
26	木	ご飯 カラスカレイのグラタン風 人参しりしりスープ(キャベツ・えのき茸) フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油・片栗粉	カラスカレイ・牛乳・玉子・豆乳・とろけるチーズ	えのき茸・キャベツ・パセリ・玉ねぎ・人参・オレンジ	牛乳 ボンデケージョ	608 kcal 22.2g 21.9g 90.9g 1.4g
27	金	鉄分強化!ふりかけご飯 白菜タラのごま揚げ じゃが芋とコーンサラダ 豚汁(豚肉・玉ねぎ・ワカメ) フルーツ(いよかん)	ごま・ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・片栗粉・油・米粉	シロイタダ・豚肉・味噌・牛乳	いよかん・コーン・ワカメ・人参・小松菜・玉ねぎ	牛乳 小松菜のおやき風	581 kcal 21.6g 23.1g 78.2g 1.0g
28	土	ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 炒り粉豆腐 すまし汁(かぶ・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・米粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・粉豆腐・味噌・きなこ	かぶ・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ	牛乳 きなこ蒸しパン(米粉)	547 kcal 22.8g 25.0g 63.2g 1.7g

※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)



2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
2	月	米 しらす 人参	米 しらす 玉ねぎ、人参、じゃが芋 かぶ、小松菜	米 しらす 玉ねぎ、人参、じゃが芋 かぶ、小松菜	17	火	米 カレー 白菜	米 カレー 玉ねぎ、白菜、人参 大根、きゅうり さつま芋	米 鶏肉 玉ねぎ、白菜、人参 大根、きゅうり さつま芋
3	火	米 カレー 白菜	米 カレー 玉ねぎ、白菜、人参 大根、きゅうり さつま芋	米 鶏肉 玉ねぎ、白菜、人参 大根、きゅうり さつま芋	18	水	うどん 豆腐 さつま芋	うどん 豆腐 さつま芋、大根、人参 さきゅうり	うどん 豆腐 さつま芋、大根、人参 さきゅうり
4	水	うどん 豆腐 さつま芋	うどん 豆腐 さつま芋、大根、人参 さきゅうり	うどん 豆腐 さつま芋、大根、人参 さきゅうり	19	木	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 大根、玉ねぎ、人参 チンゲン菜 さつま芋	米 カレー 大根、玉ねぎ、人参 チンゲン菜 さつま芋
5	木	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 大根、玉ねぎ、人参 チンゲン菜 さつま芋	米 カレー 大根、玉ねぎ、人参 チンゲン菜 さつま芋	20	金	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、人参 なす	米 豚ひき肉 キャベツ、玉ねぎ、人参 なす
6	金	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、人参 なす	米 豚ひき肉 キャベツ、玉ねぎ、人参 なす	21	土	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参、白菜	米 豆腐 かぼちゃ、人参、白菜
7	土	米 豆腐 かぼちゃ	米 豆腐 かぼちゃ、人参、白菜	米 豆腐 かぼちゃ、人参、白菜	24	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜	米 豚肉 かぼちゃ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜
9	月	米 カレー 人参	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、フロッコリー	米 カレー じゃが芋、玉ねぎ、人参 白菜、フロッコリー	25	水	米 豆腐 ほうれん草	米 豆腐 ほうれん草、人参、大根 白菜、さつま芋	米 鶏ひき肉 ほうれん草、人参、大根 白菜、さつま芋
10	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜	米 豚肉 かぼちゃ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜	26	木	米 カレー 人参	米 カレー 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋
12	木	米 カレー 人参	米 カレー 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、人参 キャベツ、じゃが芋	27	金	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜
13	金	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	米 豚肉 じゃが芋、人参 玉ねぎ、小松菜	28	土	米 高野豆腐 人参	米 高野豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ かぶ	米 高野豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ かぶ
14	土	米 高野豆腐 人参	米 高野豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ かぶ	米 高野豆腐 人参、キャベツ、玉ねぎ かぶ	※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。				
16	月	米 しらす 人参	米 しらす 玉ねぎ、人参、じゃが芋 かぶ、小松菜	米 しらす 玉ねぎ、人参、じゃが芋 かぶ、小松菜					

2月 食育だより

令和8年2月 えぶちにしや園・えがお園



暦の上では立春を迎え、日差しにわずかな春の兆しを感じる季節となりました。しかし、2月は一年で最も寒さが厳しく、空気も乾燥するため体調を崩しやすくなります。かぜやインフルエンザに負けず、毎日を元気に過ごすためには、食事が大切です。カバンスよくいろいろなものを食べて、睡眠をよくするようにしましょう☆

今月のイベント献立～バレンタイン～

バレンタインは、大切な人に「ありがとう」を伝える日です。食べものを作ってくれる人や、一緒にごはんを食べる家族に、感謝の気持ちを持ってみましょう。いつも目にする「チョコレート」も、もとはといえば「カカオ豆」という植物の種からできています。遠い国で大切に育てられ、たくさんの人の手を通して私たちのところに届きます。「ありがとう」の気持ちを込めて、一粒のチョコや毎日のごはんを大切に味わってみてくださいね。

鬼は外、福は内！！節分の豆パワーと注意点

2月3日頃は「季節の変わり目(節分)」です。昔から、病氣や災害といった悪いもの(鬼)を追い払うために、炒った大豆をまく風習がうまれました。豆をまいて、悪いものを追い出し、良い一年を迎えましょう。また、豆まきのあとは、年の数だけ豆を食べますね。豆(大豆)には、元氣な体をつくるたんぱく質や、お腹のおそうじをしてくれる食物繊維がたっぷり！豆をしっかり食べて、病氣に負けない体づくりをしましょう。

※節分の豆は子供にとって誤嚥しやすい食品の1つです。豆まきをした後は、小さな子どもが拾って口に入れないように、豆の後片付けを徹底しましょう。特に小さな乳幼児がいるご家庭は注意が必要です。

誤嚥・窒息につながりやすい食べ物の調理につ

使用食材に関して誤嚥・窒息防止の観点から、下記の通りに工夫をして献立を作成しています。ご家庭でも調理方法に気を付け、より安心で楽しいごはんの時間を過ごしましょう☆

豆類

小さくて丸いため誤嚥の可能性があります。指で潰せない硬さの豆類の使用は注意しましょう。

※枝豆、大豆：誤嚥の可能性があるため献立では使用していません。

使用する際は軽く潰し、とろみをつける・ご飯やポテトサラダ等に混ぜ込むなどして、豆単体で飲み込まないように工夫しましょう。

※グリーンピース：誤嚥防止のため軽く潰し、枝豆・大豆と同様に豆単体で飲み込まないように工夫しています。

2021年1月消費者庁速達 消費者への注意喚起「食品による子どもの窒息・誤嚥(ごえん)事故に注意!」

2025年1月みんなの消費安全ナビfrom消費者庁「Vol.656 豆類などをはじめとする食品での窒息や誤嚥に注意!」

ウイナー

輪切りにしないで縦に切ってから食べやすい大きさに切りましょう

→ 輪切りにすると器官と同程度の大きさになり、のどに詰まってしまう可能性があります。

きのこ

1cm程度に切りましょう

→ 弾力性があるため繊維が固いため、噛みにくく飲み込みにくい食材です。

水菜

1～1.5cmに切りましょう

→ 繊維が固く飲み込みにくい食材です。

わかめ

食べやすいよう細かく切りましょう

→ のどに貼りつきやすく、噛みにくい飲み込みにくい食材です。

鶏ひき肉

とろみをつけるまたは豚挽肉を使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。

ゆで卵

細かくし、何かと混ぜて使用しましょう

→ 唾液を吸収して飲み込みづらいため、のどに詰まってしまう可能性があります。

りんご、梨(離乳食)

離乳食では加熱してやわらかくしましょう

→ 生のままだと固く、また噛んだ時に多く出る果汁と一緒に飲み込んでしまうため誤嚥につながる可能性があります。また、加熱して酵素の働きを抑えることでアレルギーを引き起こしにくくなります。



今月のレシピ紹介

さつま芋あんトースト

★材料(幼児1人分)

- 食パン(8枚切り)・・・1/2枚
- さつま芋・・・40g
- 豆乳・・・5ml
- サラダ油・・・1g
- 砂糖・・・3g

★作り方

- ①芋を蒸す又は茹で、熱いうちに潰し、油、砂糖、豆乳(調整しながら)加えて混ぜます。
- ②半分に切った食パンに①を広げてのせ、トーストします。

