

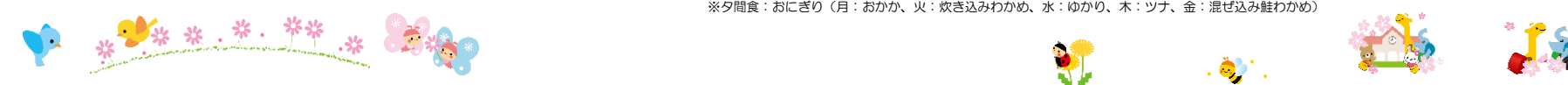
キッズ	風食	3色食品群			おやつ	3〜5歳児	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	たんぱく質g
1	水	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め もやしと小松菜のおかかサラダ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油 おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵バビークースCa+Fe	もやし・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	585 kcal 22.8 g 20.4 g 84.9 g 1.9 g	
2	木	ご飯 白糸たらフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁(キャベツ・なめこ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・うどん シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏肉・玉子	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参・万能ねぎ・玉ねぎ・みかん缶	牛乳 玉子とじ鶏うどん	663 kcal 32.5 g 23.9 g 84.9 g 1.9 g	
3	金	ご飯 グリーンピースの炊き込みご飯 ふんわり鶏つくね 白菜のだし和え みそ汁(さつまいも・ワカメ)	ご飯・パン粉・砂糖・片栗粉・油 鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・牛乳	きゅうり・グリーンピース・さつまいも・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・白菜・りんごジュース・寒天・ワカメ	牛乳 アップルゼリー	640 kcal 23.5 g 23.3 g 89.9 g 1.4 g	
4	土	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉とキャベツ煮 かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油・米粉 豆腐・鶏肉・味噌・牛乳・茹で小豆缶・豆乳	かぼちゃ・キャベツ・ブロッコリー・人参・万能ねぎ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	625 kcal 25.2 g 16.8 g 100.6 g 1.3 g	
5	日						
6	月	ご飯 ホークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・キャベツ・クリームコーン缶・コーン・ひじき・玉ねぎ・人参	牛乳 コーンクリームパン	609 kcal 20.7 g 19.7 g 95.0 g 2.0 g	
7	火	ご飯 助産タラのごま味噌焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁(ソーメン・ごぼう) フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油・おこめリング スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	ごぼう・チンゲン菜・みかん缶・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶・寒天	牛乳 みかん寒天 おこめリング	569 kcal 19.2 g 17.0 g 90.3 g 1.2 g	
8	水	豚玉具 キャベツと人参の和え物 みそ汁(豆腐・長ねぎ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・油 牛乳・豚肉・味噌・豆腐・玉子・豆乳	あおさ粉・かぼちゃ・キャベツ・バナナ・パイナップル・人参・長ねぎ	牛乳 バナナケーキ	587 kcal 21.8 g 16.1 g 95.1 g 1.5 g	
9	木	ご飯 麻婆春雨 大根サラダ 中華スープ(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・春雨・食パン・片栗粉・油 チーズ・牛乳・鶏肉・味噌	ごぼう・トマト・ニラ・にんにく・パセリ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 カレードースト	569 kcal 17.3 g 21.8 g 82.0 g 1.7 g	
10	金	鉄分強化！ふりかけごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁(油揚げ・ワカメ)	ご飯・パン粉・砂糖・油・ホットケーキミックス 牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根・レーズン	牛乳 マラーカオ	569 kcal 21.3 g 18.9 g 85.3 g 1.2 g	
11	土	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め ツナとかぼちゃ煮 みそ汁(しめじ・大根)	ごま油・ご飯・油・ごま ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・しらす・牛乳	かぼちゃ・しめじ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 しらすおにぎり	631 kcal 23.3 g 17.5 g 99.9 g 1.9 g	
12	日						
13	月	スバゲッティミートソース さつま芋サラダ スープ(チンゲン菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・さつまいも・スバゲッティ・砂糖・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・鮭	インゲン・きゅうり・グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 鮭の炊き込みごはん	597 kcal 23.1 g 18.0 g 91.9 g 1.8 g	
14	火	ご飯 鮭のコーン焼き(付合わせ ポテト) 豆腐と野菜のうま煮 豚汁(豚肉・大根・しめじ) フルーツ(黄桃缶)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・米粉 牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・豆乳	コーン・しめじ・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 米粉のホットケーキ(いちごジャム)	603 kcal 26.4 g 23.0 g 79.2 g 1.1 g	
15	水	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め もやしと小松菜のおかかサラダ みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油 おから・花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・冷蔵バビークースCa+Fe	もやし・ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 チーズとおからのむっちりパン	585 kcal 22.8 g 20.4 g 84.9 g 1.9 g	

年齢	給与栄養目標量				当月平均給与栄養量					
	144kcal/たんぱく質/g/脂質/g/炭水化物/水分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	水分g	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	水分g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	606	23.5	19.8	89.7	1.6				
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	477	19.0	15.8	69.0	1.2				

キッズ	風食	3色食品群			おやつ	3〜5歳児	
		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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分	たんぱく質g
16	木	ご飯 白糸たらフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁(キャベツ・なめこ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・うどん シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏肉・玉子	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参・万能ねぎ・玉ねぎ・みかん缶	牛乳 玉子とじ鶏うどん	663 kcal 32.5 g 23.9 g 84.9 g 1.9 g	
17	金	ご飯 グリーンピースの炊き込みご飯 ふんわり鶏つくね 白菜のだし和え みそ汁(さつまいも・ワカメ)	ご飯・パン粉・砂糖・片栗粉・油 鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・牛乳	きゅうり・グリーンピース・さつまいも・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・白菜・りんごジュース・寒天・ワカメ	牛乳 アップルゼリー	640 kcal 23.5 g 23.3 g 89.9 g 1.4 g	
18	土	鉄分強化！ふりかけごはん 鶏肉とキャベツ煮 かぼちゃサラダ みそ汁(豆腐・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・油・米粉 豆腐・鶏肉・味噌・牛乳・茹で小豆缶・豆乳	かぼちゃ・キャベツ・ブロッコリー・人参・万能ねぎ	牛乳 米粉あずき蒸しパン	625 kcal 25.2 g 16.8 g 100.6 g 1.3 g	
19	日						
20	月	ご飯 ホークカレーライス キャベツとひじきのツナ和え フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油 ツナフレーク缶・牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・キャベツ・クリームコーン缶・コーン・ひじき・玉ねぎ・人参	牛乳 コーンクリームパン	609 kcal 20.7 g 19.7 g 95.0 g 2.0 g	
21	火	ご飯 助産タラのごま味噌焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁(ソーメン・ごぼう) フルーツ(白桃缶)	ごま・ご飯・ソーメン・砂糖・片栗粉・油・おこめリング スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・みかん缶・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶・寒天	牛乳 みかん寒天 おこめリング	569 kcal 19.2 g 17.0 g 90.3 g 1.2 g	
22	水	衣笠丼 水菜とかぼちゃのたたいたん 奥だくさん汁(豚肉・玉ねぎ・人参) フルーツ(オレンジ)	ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・油 牛乳・玉子・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・バナナ・人参・水菜・長ねぎ・玉ねぎ	牛乳 バナナケーキ	613 kcal 24.3 g 18.9 g 91.6 g 2.0 g	
23	木	ご飯 麻婆春雨 大根サラダ 中華スープ(じゃが芋・ごぼう)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・春雨・食パン・片栗粉・油 チーズ・牛乳・鶏肉・味噌	ごぼう・トマト・ニラ・にんにく・パセリ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 カレードースト	569 kcal 17.3 g 21.8 g 82.0 g 1.7 g	
24	金	鉄分強化！ふりかけごはん 和風ハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁(油揚げ・ワカメ)	ご飯・パン粉・砂糖・油 牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草・ワカメ・玉ねぎ・人参・切干大根	牛乳 お誕生日会メニュー	569 kcal 21.3 g 18.9 g 85.3 g 1.2 g	
25	土	ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め ツナとかぼちゃ煮 みそ汁(しめじ・大根)	ごま油・ご飯・油・ごま ツナフレーク缶・鶏肉・味噌・しらす・牛乳	かぼちゃ・しめじ・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 しらすおにぎり	631 kcal 23.3 g 17.5 g 99.9 g 1.9 g	
26	日						
27	月	スバゲッティミートソース さつま芋サラダ スープ(チンゲン菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・さつまいも・スバゲッティ・砂糖・小麦粉・油 牛乳・鶏肉・鮭	インゲン・きゅうり・グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	牛乳 鮭の炊き込みごはん	597 kcal 23.1 g 18.0 g 91.9 g 1.8 g	
28	火	ご飯 鮭のコーン焼き(付合わせ ポテト) 豆腐と野菜のうま煮 豚汁(豚肉・大根・しめじ) フルーツ(黄桃缶)	イチゴジャム・ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・米粉 牛乳・鮭・豆腐・豚肉・味噌・豆乳	コーン・しめじ・パセリ・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 米粉のホットケーキ(いちごジャム)	605 kcal 26.4 g 23.0 g 79.3 g 1.1 g	
29	水						
30	木	ご飯 白糸たらフライ 豆腐の肉野菜あん みそ汁(キャベツ・なめこ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・うどん シロイタダ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏肉・玉子	かぼちゃ・キャベツ・なめこ・人参・万能ねぎ・玉ねぎ・みかん缶	牛乳 玉子とじ鶏うどん	663 kcal 32.5 g 23.9 g 84.9 g 1.9 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:おほか、火:炊き込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭わかめ)



4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		
		食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材
1	水	米 焼きふ さつま芋	米 ささみ 人參、さつま芋 小松菜、玉ねぎ	米 ささみ 人參、さつま芋 小松菜、玉ねぎ もやし	米 豆腐 キャベツ	米 豚肉 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ	米 豆腐 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ	米 豆腐 キャベツ	米 豚肉 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ	米 豆腐 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ
2	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ	米 豚肉 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 玉ねぎ、人參 さつま芋、白菜 きゅうり	米 カレー 玉ねぎ、人參 さつま芋、白菜 きゅうり	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 玉ねぎ、人參 さつま芋、白菜 きゅうり	米 カレー 玉ねぎ、人參 さつま芋、白菜 きゅうり
3	金	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 玉ねぎ、人參 さつま芋、白菜 きゅうり	米 カレー 玉ねぎ、人參 さつま芋、白菜 きゅうり	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、人參 かぼちゃ、ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、人參 かぼちゃ、ブロッコリー	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、人參 かぼちゃ、ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、人參 かぼちゃ、ブロッコリー
4	土	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、人參 かぼちゃ、ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、人參 かぼちゃ、ブロッコリー	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、キャベツ	米 焼きふ じゃが芋、キャベツ	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、キャベツ	米 焼きふ じゃが芋、キャベツ
6	月	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人參 じゃが芋、キャベツ	米 豚肉 玉ねぎ、人參 じゃが芋、キャベツ	米 カレー 大根	米 ささみ 玉ねぎ、大根 チンゲン菜、人參	米 ささみ 玉ねぎ、大根 チンゲン菜、人參	米 カレー 大根	米 ささみ 玉ねぎ、大根 チンゲン菜、人參	米 ささみ 玉ねぎ、大根 チンゲン菜、人參
7	火	米 カレー 大根	米 ささみ 玉ねぎ、大根 チンゲン菜、人參	米 ささみ 玉ねぎ、大根 チンゲン菜、人參	米 豆腐 人參	米 豆腐 人參、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豆腐 人參、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豆腐 人參	米 豆腐 人參、かぼちゃ 玉ねぎ	米 豆腐 人參、かぼちゃ 玉ねぎ
8	水	米 豆腐 人參	米 豆腐 キャベツ、人參 かぼちゃ	米 豚肉 キャベツ、人參 かぼちゃ	米 しらす じゃが芋	米 しらす 玉ねぎ、人參 大根、トマト じゃが芋	米 しらす 玉ねぎ、人參 大根、トマト じゃが芋	米 しらす じゃが芋	米 しらす 玉ねぎ、人參 大根、トマト じゃが芋	米 しらす 玉ねぎ、人參 大根、トマト じゃが芋
9	木	米 しらす じゃが芋	米 しらす 玉ねぎ、人參 大根、トマト じゃが芋	米 しらす 玉ねぎ、人參 大根、トマト じゃが芋	米 焼きふ ほうれん草	米 焼きふ 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草、人參	米 焼きふ 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草、人參	米 焼きふ ほうれん草	米 焼きふ 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草、人參	米 焼きふ 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草、人參
10	金	米 焼きふ ほうれん草	米 焼きふ 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草、人參	米 豚ひき肉 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草、人參	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、大根 ピーマン	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、大根 ピーマン	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、大根 ピーマン	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、大根 ピーマン
11	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、大根 ピーマン	米 焼きふ かぼちゃ、玉ねぎ 人參、大根 ピーマン	米 カレー さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 さつま芋、人參 きゅうり	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 さつま芋、人參 きゅうり	米 カレー さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 さつま芋、人參 きゅうり	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 さつま芋、人參 きゅうり
13	月	米 カレー さつま芋	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 さつま芋、人參 きゅうり	米 カレー 玉ねぎ、チンゲン菜 さつま芋、人參 きゅうり	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 じゃが芋、人參 玉ねぎ、大根	米 豆腐 じゃが芋、人參 玉ねぎ、大根	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 じゃが芋、人參 玉ねぎ、大根	米 豆腐 じゃが芋、人參 玉ねぎ、大根
14	火	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 じゃが芋、人參 玉ねぎ、大根	米 豚肉 じゃが芋、人參 玉ねぎ、大根	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ	米 豆腐 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ	米 豆腐 人參、かぼちゃ キャベツ、玉ねぎ
15	水	米 焼きふ さつま芋	米 ささみ 人參、さつま芋 小松菜、玉ねぎ	米 ささみ 人參、さつま芋 小松菜、玉ねぎ もやし						

※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。



食育だより

令和8年4月 えぶちにしや園・えがお園

入園・進級おめでとうございます



暖かな春の陽射しとともに、いよいよ新しい年度が始まりました☆これから始まる新しい環境での毎日は、子どもたちにとってワクワクするような出会いや発見に満ちあふれていることでしょう！今年度も、食事の楽しさや栄養バランスの大切さを身近に感じていただけるよう、食育だよりを発行してまいります。一年間、どうぞよろしくお願いたします!!

毎朝の元気チェック

小さな子どもたちは、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子どもたちが起きたら抱っこをしてしり着替えをしたりながら体調や機嫌のチェックをしましょう☆
熱や嘔吐・下痢、湿疹・発疹はないですか？
鼻水や咳は出ていませんか？ 顔色・機嫌は？ 食欲はありますか？
小さな子どもほど症状が悪化しやすいものです。
毎朝触れ合いながら「見て」「触れて」確認しましょう！

一日に必要な栄養量の目安

3~5歳児は1日に1300kcal、1~2歳で950kcal必要とされています(日本人の食事摂取基準2025年版:男子)。
給食では、昼食+おやつで3~5歳児は1日のうち45%、1~2歳児は50%を摂取するのが目安です。
給食に加え、家庭での食事をしっかりと食べて1日に必要な栄養素を摂りましょう！

三色食品群ってなあに？ ~3つの色の食べ物を毎食そろえよう！~

ポイント☆見た目の色ではなく力の色！
保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですよね。そこで登場するのが**三色食品群**です！これは食品を栄養素や働きごとに、3色に分類したものです。

例: **赤色のトマト = 緑色のグループ**
「赤はぐんぐん成長するための力」
「黄色は元気に友達とたくさん遊ぶための力」
「緑は体を病気にしないための力」

お家でぜひ、毎日の食事で食べ物に何色の力があるのかな？ などお話をしてみてください！



今月のイベント献立

今月は京都府の郷土料理です

衣笠井

<材料> (幼児1人分)
 ・ご飯 100g
 ・醤油 3g
 ・油揚げ 10g
 ・みりん 2g
 ・長ねぎ 10g
 ・料理酒 3g
 ・卵 1個
 ・油
 ・だし汁

☆衣笠井(きぬがさどん)
 「衣笠井」は油揚げとネギを卵でとじてご飯に乗せた、京都府民に愛されているご当地メニューです。
 見た目が雪景色の衣笠山に似ているから、衣笠山によく狐が出たからこの名前になったなど様々な説があります。
 ☆たいたん
 「たいたん」とは出し汁や煮汁などをじっくり染み込ませるように炊いて作る料理です。
 素材の味、だし汁の旨味が広がる「たいたん」は昔から好まれていた京都府の伝統料理で、「おぼんざい」の一つです！

<作り方>
 ①長ねぎは小口切り、油揚げは熱湯をかけ油抜きをし縦半分、横1cm幅に切る
 ②熱した油で長ねぎを炒め、油揚げとだし汁、調味料を加えて煮、火が通ったら溶きほくした卵でとじる

