

キッズ	食卓	3色食品				3色食品群				3色食品群					
		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	おやつ	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	おやつ	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	おやつ		
1	金	中華巻き風混ぜ込みごはん 鶏ハンバーグ みそ汁(香ねぎ・焼☆) フルーツ(オレンジ)	ソフトサラダせんべい ・ごま油・ご飯 ・パン粉・砂糖・焼☆ ・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	オレンジ・チンゲン菜・寒天・玉ねぎ・人参・青ねぎ・白菜・グレープジュース	牛乳 クリーム ソフトサラダせんべい	54.7 kcal 21.8 g 21.5 g 22.5 g 1.6 g	16	土	麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ(人参・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・生姜・ほうれん草	牛乳 鶏うどん	583 kcal 27.6 g 18.9 g 80.5 g 1.8 g
2	土	麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ(人参・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・生姜・ほうれん草	牛乳 鶏うどん	583 kcal 27.6 g 18.9 g 80.5 g 1.8 g	17	日						
3	日							18	月	チキンカレーライス 切干大根ときゅうりのマヨドレ フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・油・マカロニ	牛乳・玉子・鶏肉・豆乳・きな粉	オレンジ・きゅうり・コーン・レーズン・玉ねぎ・人参・切干大根	牛乳 マカロニきなこ	660 kcal 19.7 g 20.4 g 107.0 g 2.8 g
4	月							19	火	ひじきご飯 助産タラのてり焼き かぼちゃと豚肉の煮物 みそ汁(花☆・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・花☆・砂糖・小麦粉・米粉・片栗粉・油	スクソワタラ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	かぼちゃ・パセリ・ひじき・バナナ・玉ねぎ・人参	牛乳 米粉みそ蒸しパン	628 kcal 22.8 g 18.5 g 99.0 g 1.8 g
5	火							20	水	ご飯 豆腐と鶏肉のとろみ煮 チャプチェ(春雨の炒め物) みそ汁(ワカメ・じゃが芋)	おこめリング・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・春雨・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・味噌	キャベツ・ワカメ・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・みかん缶	牛乳 おこめリング	552 kcal 21.7 g 15.8 g 86.2 g 1.2 g
6	水							21	木	ご飯 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚肉と野菜のごま煮 みそ汁(焼☆・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼☆・片栗粉・油	おから・チーズ・牛乳・鮭・豚肉・味噌	クリームコーン缶・ごぼう・チンゲン菜・パセリ粉・みかん缶・玉ねぎ・人参	牛乳 ジャムおから蒸しパン	594 kcal 25.3 g 18.9 g 87.0 g 1.4 g
7	木	ご飯 鮭のコーンクリームチーズ焼き 豚肉と野菜のごま煮 みそ汁(焼☆・ごぼう) フルーツ(みかん缶)	イチゴジャム・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・焼☆・片栗粉・油	おから・チーズ・牛乳・鮭・豚肉・味噌	クリームコーン缶・ごぼう・チンゲン菜・パセリ粉・みかん缶・玉ねぎ・人参	牛乳 ジャムおから蒸しパン	594 kcal 25.3 g 18.9 g 87.0 g 1.4 g	22	金	春野菜のスパゲティナポリタン 白菜と玉子サラダ 豆乳スープ(ふなしめじ・さつまいも)	ご飯・さつまいも・スパゲティ・バター・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・花かつお・牛乳・玉子・鶏肉・豆乳	グリーンアスパラ・スナップエンドウ・ふなしめじ・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 しらすおにかおにぎり	601 kcal 24.0 g 22.2 g 82.3 g 2.1 g
8	金	スパゲティナポリタン 白菜と玉子サラダ 豆乳スープ(ふなしめじ・さつまいも)	ご飯・さつまいも・スパゲティ・砂糖・片栗粉・油	しらす干し・花かつお・牛乳・玉子・鶏肉・豆乳	ピーマン・ふなしめじ・玉ねぎ・白菜	牛乳 しらすおにかおにぎり	598 kcal 23.9 g 22.2 g 81.2 g 2.1 g	23	土	ご飯 鶏肉とごぼちゃのトマト煮 春雨サラダ スープ(コーン・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	牛乳・ツナフレーク缶・鶏肉	カットトマト缶・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 ふりかけおにぎり	658 kcal 26.2 g 23.6 g 90.8 g 1.8 g
9	土	ご飯 鶏肉とごぼちゃのトマト煮 春雨サラダ スープ(コーン・ワカメ)	ごま油・ご飯・砂糖・春雨・片栗粉・油	牛乳・ツナフレーク缶・鶏肉	カットトマト缶・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・ワカメ・玉ねぎ・人参	牛乳 ふりかけおにぎり	658 kcal 26.2 g 23.6 g 90.8 g 1.8 g	24	日						
10	日							25	月	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とし煮 みそ汁(じゃが芋・焼☆)	ごま・ご飯・じゃが芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼☆・油	シロイタダ・牛乳・玉子・豚肉・味噌	インゲン・人参・大根	牛乳 セサミビスコッティ	602 kcal 23.3 g 18.1 g 93.2 g 1.5 g
11	月	鉄分強化!ふりかけごはん 白糸タラのパン粉焼き 豚肉と大根の玉子とし煮 みそ汁(じゃが芋・焼☆)	ごま・ご飯・じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼☆・油	シロイタダ・牛乳・玉子・豚肉・味噌	インゲン・人参・大根	牛乳 セサミビスコッティ	602 kcal 23.3 g 18.1 g 93.2 g 1.5 g	26	火	春野菜のクリームライス ポークチャップ フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・鶏肉	キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	599 kcal 28.0 g 16.9 g 89.4 g 1.6 g
12	火	春野菜のクリームライス ポークチャップ フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉・鶏肉	キャベツ・グリーンアスパラ・コーン・スナップエンドウ・パセリ・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	599 kcal 28.0 g 16.9 g 89.4 g 1.6 g	27	水	ご飯 カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖・小麦粉・焼☆・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 カラメル風おふらスク	508 kcal 14.6 g 18.7 g 76.9 g 1.2 g
13	水	カラスカレイのから揚げ かぼちゃ煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ごま油・油・砂糖・小麦粉・焼☆・油	カラスカレイ・牛乳・豆乳・味噌	かぼちゃ・バナナ・もやし・ワカメ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 カラメル風おふらスク	508 kcal 14.6 g 18.7 g 76.9 g 1.2 g	28	木	天津飯風 キャベツのごまサラダ みそ汁(大根・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・イチゴジャム	牛乳・玉子・豚肉・味噌・豆乳	キャベツ・グリーンピース・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ・レーズン	牛乳 スコーン	633 kcal 24.5 g 22.4 g 89.5 g 1.5 g
14	木	天津飯風 キャベツのごまサラダ みそ汁(大根・長ねぎ)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油・イチゴジャム	牛乳・玉子・豚肉・味噌・豆乳	キャベツ・グリーンピース・コーン・しめじ・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ・レーズン	牛乳 スコーン	633 kcal 24.5 g 22.4 g 89.5 g 1.5 g	29	金	ご飯 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁(万能ねぎ・焼☆)	ご飯・パン粉・砂糖・焼☆・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	チンゲン菜・もやし・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	牛乳 お誕生日会メニュー	547 kcal 21.5 g 22.0 g 71.4 g 1.1 g
15	金	ご飯 鶏ハンバーグ もやしのツナサラダ みそ汁(万能ねぎ・焼☆)	ソフトサラダせんべい ・ご飯・パン粉・砂糖・焼☆・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌	チンゲン菜・もやし・寒天・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・グレープジュース	牛乳 クリーム ソフトサラダせんべい	54.7 kcal 21.5 g 22.0 g 71.4 g 1.1 g	30	土	麻婆豆腐 マカロニサラダ 中華スープ(人参・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・砂糖・片栗粉	牛乳・鶏肉・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・ごぼう・玉ねぎ・人参・生姜・ほうれん草	牛乳 鶏うどん	583 kcal 27.6 g 18.9 g 80.5 g 1.8 g
年齢		給与栄養目標量				当月平均給与栄養量									
1歳半		1kg/1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					
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満				592				23.7					
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満				481				19.4					
						脂質/g				炭水化物/g					
										塩分/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)

※夕食: おにぎり(月: おかか、火: 炊き込みわかめ、水: ゆかり、木: ツナ、金: 混ぜ込み鮭わかめ)

5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		
1	金	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、玉ねぎ、白菜	米 焼きふ 人参、玉ねぎ、白菜	19	火	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ、人参	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ、人参	
2	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ、人参、ほうれん草	20	水	米 ささみ キャベツ、人参、玉ねぎ 小松菜	米 ささみ キャベツ、人参、玉ねぎ 小松菜	米 ささみ キャベツ、人参、玉ねぎ 小松菜	
7	木	米 カレイ プロッコリー	米 カレイ 人参、玉ねぎ、プロッコリー	米 カレイ 人参、玉ねぎ、プロッコリー	21	木	米 カレイ プロッコリー	米 カレイ 人参、玉ねぎ、プロッコリー	米 カレイ 人参、玉ねぎ、プロッコリー	
8	金	米 しらす さつま芋	米 しらす さつま芋、玉ねぎ、白菜	米 鶏もも肉 さつま芋、玉ねぎ、白菜	22	金	米 しらす さつま芋	米 しらす さつま芋、玉ねぎ、白菜	米 鶏もも肉 さつま芋、玉ねぎ、白菜	
9	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ	米 焼きふ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ	23	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ	米 焼きふ 人参、玉ねぎ、かぼちゃ	
11	月	米 カレイ 大根	米 カレイ 大根、じゃが芋、人参	米 カレイ 大根、じゃが芋、人参	25	月	米 カレイ 大根	米 カレイ 大根、じゃが芋、人参	米 カレイ 大根、じゃが芋、人参	
12	火	米 豆腐 白菜	米 ささみ 白菜、人参、玉ねぎ	米 ささみ 白菜、人参、玉ねぎ	26	火	米 豆腐 白菜	米 豆腐 白菜、人参、玉ねぎ 小松菜	米 ささみ 白菜、人参、玉ねぎ 小松菜	
13	水	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、人参、玉ねぎ	米 カレイ かぼちゃ、人参、玉ねぎ	27	水	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、人参、玉ねぎ	米 カレイ かぼちゃ、人参、玉ねぎ	
14	木	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、キャベツ 大根	米 豚肉 玉ねぎ、人参、キャベツ 大根	28	木	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、キャベツ 大根	米 豚肉 玉ねぎ、人参、キャベツ 大根	
15	金	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、玉ねぎ チンゲン菜	米 鶏もも肉 人参、玉ねぎ チンゲン菜	29	金	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、玉ねぎ、白菜	米 焼きふ 人参、玉ねぎ、白菜	
16	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ、人参、ほうれん草	30	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参、ほうれん草	米 豆腐 玉ねぎ、人参、ほうれん草	
18	月	米 しらす 人参	米 しらす 玉ねぎ、じゃが芋、人参 きゅうり	米 しらす 玉ねぎ、じゃが芋、人参 きゅうり						

*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ベスト食と野菜スープ、
中期食は牛食（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。



5月食育だより

さわやかな風が吹き、新緑がまぶしい季節となりました。入園・進級してから1ヵ月が経ち、新しいクラスや園の食事に少しずつ慣れてきたことでしょう。日差しが少しずつ強くなり、暖かさが増す一方で、徐々に温気を感じるようになりました。季節の変わり目は体調も崩れやすくなります。十分な休息をとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう♪

♪朝ごはんは3つのスイッチを入れよう

朝ごはんは、1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べると、体に3つの良いスイッチが入ります。
①あたまたのスイッチ：脳にエネルギーが届き、脳の動きを活発にします。
②からだのスイッチ：眠っていた体温が上がり、元気に動くパワーが出ます。
③おなかのスイッチ：腸が刺激されて、排便を促し、便秘予防につながります。
朝ごはんを食べることで、生活リズムも整いやすくなります。

食育クイズ

- こどもの日に関するクイズです♪
- 是非お子様と一緒に考えてみてください☆
- Q.こどもの日に鯉や兜を飾るのはなぜでしょう？
- ①.かけっこが速くなるように
- ②.お金持ちになって欲しいから
- ③.病気や事故から守ってもらえるように

八十八夜について

「夏も近づく八十八夜♪」という歌詞で始まる【茶摘み】という歌を知っていますか？文部省唱歌であり、1912年に刊行された「尋常小学唱歌 第三学年用」に始めて掲載された歌だそうです。「八十八夜」とは立春から数えて88日目のことをさし、2026年は5月2日(土)です。「節分」「彼岸」「土用」のように季節の変化をつかむ目安として日本で補助的に作られた暦を「雑節」といい、「八十八夜」も雑節に該当します。この時期は茶農家がお茶の木の新芽(一番茶からい葉)を摘む時期です。八十八夜に摘み取られて作られた新茶は、末広りの「八」が二つあることから縁起が良いものとされ、不老長寿の縁起物とされてきました。その新茶を飲むと一年を災いなく過ごせるといいます。

また、「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になるとから八十八夜に稲の種まきをするとお米がたくさんとれるとも、新茶はその年の最初に摘まれる茶葉のため、後に摘まれる茶葉と比較して
・苦みや渋みの原因の1つとされるカテキンやカフェインが少ない
・うま味、甘味の成分であるテアニンが多い
という傾向にあるといわれます。
*カフェインが含まれる飲料のため、小さいお子様は避けてください
歌を知り、暦を知り、意味や願いを知って八十八夜を過ごしましょう♪



☆今月のレシピ紹介☆ ~セサミビスコッティ~

【材料】 幼児1人分
・小麦粉...25g ・ベーキングパウダー...1g ・砂糖...5g ・油...5g ・豆乳...5cc ・いりごま...3g

- 【作り方】
①小麦粉、ベーキングパウダーをふるう。
②油、砂糖、豆乳、ごまを混ぜ合わせる。
③①に②を混ぜ合わせる。



今月のイベント献立

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が
鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます
柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われる

