

キッズ	屋 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
1	土	鶏井 粉豆腐煮 みそ汁(さつまいも・油揚げ)	ご飯・さつまいも・砂糖・油	牛乳・油揚げ・鶏肉・豆腐・粉豆腐・味噌	黄桃缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	牛乳 豆乳寒天	583 21.2 19.8 85.8 1.1	kcal g g g g
2	日							
3	月	ご飯 タンダーリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁(花ふ・青ねぎ)	ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・豆乳・茹小豆缶	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ	牛乳 小豆ケーキ	617 20.7 21.4 91.1 1.4	kcal g g g g
4	火	●ソース焼きそば アメリカドッグ とうもろこし フルーツ(オレンジ)	ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・中華めん・片栗粉・油	ワインナー・牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	あおさ粉・オレンジ・キャベツ・とうもろこし・インゲン・玉ねぎ・人参	牛乳 炊き込みごはん	595 23.2 20.1 87.6 2.0	kcal g g g g
5	水	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油・小麦粉	豚肉・牛乳・豆乳・きな粉	カットマトバツ・インゲン・レーズン・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 きな粉レーズン蒸しパン	592 22.7 20.9 84.4 1.5	kcal g g g g
6	木	ご飯 鮭の揚げ煮 豚肉と野菜の塩炒め すまし汁(なす・豆腐) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・おこめリング	牛乳・鮭・豆腐・豚肉	なす・洋梨缶・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 洋ナシ寒天 おこめリング	555 25.1 19.5 74.6 1.1	kcal g g g g
7	金	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのチリソース風 かぼちゃ煮 鶏汁(鶏肉・もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・ホットケーキミックス・りんごジャム・砂糖・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・ズッキーニ・にんにく・ワカメ・バナナ・もやし・人参・生姜・長ねぎ	牛乳 おからホットケーキ	606 22.2 19.8 91.7 1.6	kcal g g g g
8	土	ご飯 豚肉となすの炒め物 納豆と野菜和え みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・油揚げ・豚肉・納豆・味噌	なす・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 ふりかけおにぎり	516 22.4 17.3 73.6 1.0	kcal g g g g
9	日							
10	月	ご飯 白糸タラの香草パン・粉焼き 大根と高野豆腐煮 豚汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(バイン缶)	ごま油・ご飯・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・シロイタラ・牛乳・高野豆腐・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・パイナップル缶・パセリ粉・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 しらすワカメのおにぎり フルーツ(オレンジ)	611 23.9 18.1 94.3 1.5	kcal g g g g
11	火							
12	水	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉とじゃが芋煮 すまし汁(チンゲン菜・ワカメ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・チーズ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・みかん缶・レーズン・ワカメ・人参・長ねぎ	牛乳 レーズン甘食風	610 23.0 15.3 99.8 1.7	kcal g g g g
13	木	ご飯 チキンソテー 切干大根とツナのサラダ みそ汁(玉ねぎ・さつまいも)	ごま油・ご飯・さつまいも・ソーメン・砂糖・小麦粉・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・味噌	キャベツ・なす・玉ねぎ・人参・切干大根	牛乳 そうめんチャンプルー	577 21.4 19.9 81.3 2.1	kcal g g g g
14	金	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き 豚肉とキャベツのおかか煮 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・さつまいも・小麦粉・油	カラスカレイ・花かつお・豆腐・豚肉・味噌・豆乳・ツナフレック缶	あおさ粉・キャベツ・玉ねぎ・人参・白桃缶・コーン	牛乳 コーンカレーパン	595 25.3 22.8 78.1 1.7	kcal g g g g
15	土	鶏井 粉豆腐煮 みそ汁(さつまいも・ワカメ)	ご飯・さつまいも・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	ワカメ・黄桃缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	牛乳 豆乳寒天	568 20.0 18.6 86.0 1.2	kcal g g g g
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/水分		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	589	22.8	19.6	1.5
				485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	479	18.7	16.0	1.2



キッズ	屋 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
16	日							
17	月	ご飯 タンダーリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁(花ふ・青ねぎ)	ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・豆乳・茹小豆缶	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ	牛乳 小豆ケーキ	627 20.6 21.4 93.5 1.4	kcal g g g g
18	火	ご飯 鮭の揚げ煮 豚肉と野菜の塩炒め すまし汁(なす・豆腐) フルーツ(みかん缶)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・おこめリング	牛乳・鮭・豆腐・豚肉	なす・洋梨缶・みかん缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 洋ナシ寒天 おこめリング	555 25.1 19.5 74.6 1.1	kcal g g g g
19	水	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油・小麦粉	豚肉・牛乳・豆乳・きな粉	カットマトバツ・インゲン・レーズン・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 きな粉レーズン蒸しパン	592 22.7 20.9 84.4 1.5	kcal g g g g
20	木	豚肉のごま煮乳うどん じゃが芋・砂糖炒め フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉	キャベツ・コーン・インゲン・玉ねぎ・人参・梨	牛乳 炊き込みごはん	588 26.1 18.5 84.3 1.3	kcal g g g g
21	金	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのチリソース風 かぼちゃ煮 鶏汁(鶏肉・もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・ホットケーキミックス・りんごジャム・砂糖・片栗粉・油	おから・スケソウタラ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・ズッキーニ・にんにく・バナナ・もやし・ワカメ・人参・生姜・長ねぎ	牛乳 おからホットケーキ	604 22.4 19.8 91.0 1.6	kcal g g g g
22	土	ご飯 豚肉となすの炒め物 納豆と野菜和え みそ汁(油揚げ・じゃが芋)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油	牛乳・油揚げ・豚肉・納豆・味噌	なす・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 ふりかけおにぎり	516 22.4 17.3 73.6 1.0	kcal g g g g
23	日							
24	月	ご飯 白糸タラの香草パン・粉焼き 大根と高野豆腐煮 豚汁(豚肉・玉ねぎ・焼ふ) フルーツ(バイン缶)	ごま油・ご飯・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	しらす干し・シロイタラ・牛乳・高野豆腐・豚肉・味噌	インゲン・オレンジ・パイナップル缶・パセリ粉・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 しらすワカメのおにぎり フルーツ(オレンジ)	611 23.9 18.1 94.3 1.5	kcal g g g g
25	火	夏野菜のカレーライス 玉子と白菜のごま炒め フルーツ(黄桃缶)	ごま・ご飯・砂糖・小麦粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆乳	かぼちゃ・なす・玉ねぎ・人参・白菜・黄桃缶	牛乳 チヂミ	622 22.3 22.6 89.8 2.0	kcal g g g g
26	水	鉄分強化！ふりかけごはん 助宗タラのねぎ味噌チーズ焼き 豚肉とじゃが芋煮 すまし汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・ホットケーキミックス・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・チーズ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌	インゲン・バナナ・もやし・レーズン・ワカメ・人参・長ねぎ	牛乳 レーズン甘食風	607 23.1 15.2 99.2 1.7	kcal g g g g
27	木	●金魚飯(岐阜県) ●竜ちゃん焼き(岐阜県) 切干大根とツナのサラダ すまし汁(なす・さつまいも)	ごま油・ご飯・さつまいも・ソーメン・砂糖・油	ツナフレック缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・なす・ニラ・玉ねぎ・人参・生姜・切干大根	牛乳 そうめんチャンプルー	583 22.5 20.4 81.7 2.5	kcal g g g g
28	金	ご飯 カラスカレイの磯辺焼き 豚肉とキャベツのおかか煮 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・さつまいも・小麦粉・油	カラスカレイ・花かつお・豆腐・豚肉・味噌・牛乳	あおさ粉・キャベツ・玉ねぎ・人参・白桃缶	牛乳 お誕生会メニュー	594 25.2 22.8 78.1 1.7	kcal g g g g
29	土	鶏井 粉豆腐煮 みそ汁(さつまいも・油揚げ)	ご飯・さつまいも・砂糖・油	牛乳・油揚げ・鶏肉・豆乳・粉豆腐・味噌	黄桃缶・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	牛乳 豆乳寒天	583 21.2 19.8 85.8 1.1	kcal g g g g
30	日							
31	月	ご飯 タンダーリーチキン風 マカロニサラダ みそ汁(花ふ・青ねぎ)	ご飯・マカロニミックス・マヨネーズ・花ふ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・鶏肉・味噌・豆乳・茹小豆缶	きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・青ねぎ	牛乳 小豆ケーキ	627 20.6 21.4 93.5 1.4	kcal g g g g

※午前おやつ(乳児のみ)
月・水・金…カップフーゲルト
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：炊き込みわかめ、水：ゆかり、木：ツナ、金：混ぜだま餅わかめ)



8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
1	土	米 高野豆腐 さつま芋	米 高野豆腐 白菜、玉ねぎ 小松菜、人参 さつま芋	米 高野豆腐 白菜、玉ねぎ 小松菜、人参 さつま芋	17	月	米 焼きふ 人參	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ 人參、ブロッコリー	米 鶏肉 チンゲン菜、玉ねぎ 人參、ブロッコリー
3	月	米 焼きふ 人參	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ 人參、ブロッコリー	米 鶏肉 チンゲン菜、玉ねぎ 人參、ブロッコリー	18	火	米 豆腐 小松菜	米 豆腐 人參、小松菜 玉ねぎ、なす	米 豆腐 人參、小松菜 玉ねぎ、なす
4	火	米 カレイ キャベツ	米 カレイ 玉ねぎ、人參 キャベツ、インゲン	米 カレイ 玉ねぎ、人參 キャベツ、インゲン	19	水	米、きな粉 (きな粉粥) 玉ねぎ じゃが芋	米 ささみ 玉ねぎ、人參 じゃが芋、インゲン	米 豚肉 玉ねぎ、人參 じゃが芋、インゲン
5	水	米、きな粉 (きな粉粥) 玉ねぎ じゃが芋	米 ささみ 玉ねぎ、人參 じゃが芋、インゲン	米 豚肉 玉ねぎ、人參 じゃが芋、インゲン	20	木	うどん しらす 人參	うどん しらす 玉ねぎ、キャベツ 人參、じゃが芋 インゲン	うどん しらす 玉ねぎ、キャベツ 人參、じゃが芋 インゲン
6	木	米 豆腐 小松菜	米 豆腐 人參、小松菜 玉ねぎ、なす	米 豆腐 人參、小松菜 玉ねぎ、なす	21	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人參 キャベツ	米 鶏肉 かぼちゃ、人參 キャベツ、もやし
7	金	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人參 キャベツ	米 鶏肉 かぼちゃ、人參 キャベツ、もやし	22	土	米 焼きふ 人參	米 焼きふ 玉ねぎ、なす 小松菜、人參 じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、なす 小松菜、人參 じゃが芋
8	土	米 焼きふ 人參	米 焼きふ 玉ねぎ、なす 小松菜、人參 じゃが芋	米 焼きふ 玉ねぎ、なす 小松菜、人參 じゃが芋	24	月	米 高野豆腐 大根	米 高野豆腐 人參、大根 インゲン、玉ねぎ	米 高野豆腐 人參、大根 インゲン、玉ねぎ
10	月	米 高野豆腐 大根	米 高野豆腐 人參、大根 インゲン、玉ねぎ	米 高野豆腐 人參、大根 インゲン、玉ねぎ	25	火	米 豆腐 白菜	米 豆腐 玉ねぎ、かぼちゃ 人參、なす 白菜	米 鶏肉 玉ねぎ、かぼちゃ 人參、なす 白菜
12	水	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ 人參、じゃが芋 インゲン、玉ねぎ チンゲン菜	米 カレイ 人參、じゃが芋 インゲン、玉ねぎ チンゲン菜	26	水	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ 人參、じゃが芋 インゲン、玉ねぎ	米 カレイ 人參、じゃが芋 インゲン、玉ねぎ もやし
13	木	米 しらす さつま芋	米 しらす キャベツ、人參 さつま芋、玉ねぎ	米 しらす キャベツ、人參 さつま芋、玉ねぎ	27	木	米 しらす さつま芋	米 しらす キャベツ、人參 さつま芋、玉ねぎ なす	米 しらす キャベツ、人參 さつま芋、玉ねぎ なす
14	金	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、キャベツ 人參、さつま芋	米 豚肉 玉ねぎ、キャベツ 人參、さつま芋	28	金	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、キャベツ 人參、さつま芋	米 豚肉 玉ねぎ、キャベツ 人參、さつま芋
15	土	米 高野豆腐 さつま芋	米 高野豆腐 白菜、玉ねぎ 小松菜、人參 さつま芋	米 高野豆腐 白菜、玉ねぎ 小松菜、人參 さつま芋	29	土	米 高野豆腐 さつま芋	米 高野豆腐 白菜、玉ねぎ 小松菜、人參 さつま芋	米 高野豆腐 白菜、玉ねぎ 小松菜、人參 さつま芋
					31	月	米 焼きふ 人參	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ 人參、ブロッコリー	米 鶏肉 チンゲン菜、玉ねぎ 人參、ブロッコリー

※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、
中期食は生食（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。



8月 食育だより

令和8年8月 えぶちにしや園・えがお園



8月に入り、いよいよ夏も本番を迎えました★連日の猛暑で体力を消耗しやすいこの時期は、毎日の食事がとても大切です★ ついつい冷たいものばかりに手が伸びがちな季節ですが、1日3回の食事をしっかりと、体の中からエネルギーを満たすことが、夏バテを防ぐ一番の近道！生活リズムを整え、夏の暑さに負けない強い体を作っていきましょう！

食事と生活習慣で夏バテ予防！



夏バテってどんな状態？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです！

①栄養バランスの良い食事

たんばく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます！

- たんばく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳 など)
- ビタミンC(野菜・果物 など)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐 など)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜 など)

②不足しがちな水分をしっかりと補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

エアコンを上手に使いましょう。寝室の温度を26～28℃、湿度を50～60%に保つことが理想的です。風が直接体に当たらないように風向きを調整し、できれば朝までつけっぱなしにするか、切タイマーを併用します。就寝中の発汗による脱水を防ぐため、寝る前と起床時にコップ1杯の水分を摂りましょう。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。



今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です！

★金魚飯

岐阜県各務原市の鶴沼地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人参を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鶴沼地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。炊き込みご飯の中の人参の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです！

★鶏ちゃん焼き

岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんばく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重なため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます！

体の冷やしすぎに注意

今年も暑い日が続いています！夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとのり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えたと、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。また、冷房の効いた家の中ばかりいなくて、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です！ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう！



今月のレシピ

鶏(けい)ちゃん焼

＜材料（幼児1人分）＞

- ・鶏もも肉 40g
- ・味噌 1.5g
- ・玉ねぎ 30g
- ・醤油 0.5g
- ・キャベツ 20g
- ・みりん 1g
- ・にら 5g
- ・料理酒 1.5g
- ・生姜
- ・ごま油

＜作り方＞

- ① 生姜をすりおろす
- ② 鶏肉にごま油以外の調味料と①をもみ込み、下味をつける
- ③ 玉ねぎは薄切り、キャベツとにらはざく切りにする
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき②を炒め、火が通ったら玉ねぎ・キャベツを加えて炒め、野菜がしんなりしたら最後ににらを加えさっと炒める

