

きゅうしょくだより

2020.10.01

食欲の秋

秋は、食べ物がおいしい季節です。

おとなも子どもも春に比べて食べる量が増えたのではないのでしょうか？

保育園でも食べられる量・食材が増えました。おかわりをする姿や、給食を楽しむ

姿をよく見るようになりました。色々な食材を食べる事で健康なからだづくりに

つながります。食欲がアップする秋は、好き嫌いをなくす良い機会かもしれませんね。

◆バランスの良い食事◆

主食：米・パン・麺 ⇒ 体内でエネルギーになる（炭水化物）

主菜：肉・魚・卵 ⇒ 骨・筋肉・体をつくる（たんぱく質）

副菜：野菜・果物 ⇒ 体の調子を整える（ビタミン・ミネラル）

汁物：水分補給・ミネラル補給

この4種類をそろえる事で、だいたいのバランスが取れるようになっています。

毎日きちんと取るのは大変！！

～そんな時は～

◆肉・魚と野菜を一緒にすると主菜と副菜の両方になります。

カレーやシチュー、肉入り野菜炒めなどがおすすめです。

◆汁物にたくさん野菜を入れると副菜にもなります。

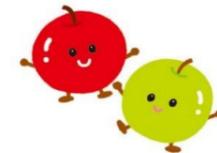
毎日無理なく工夫ができればいいですね😊

今が旬の食材



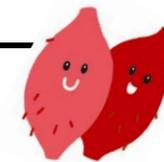
さんま

さつまいも・里芋



きのこ類

りんご・梨・ぶどう



栽培してます!!

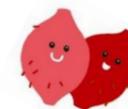


大きなお芋ができますように♡♡
毎日みんなで水をあげています!

お芋ができたら、どんなおやつ？
どんなお料理にしましょうか？

季節の食材に触れたくさん秋を感じたいですね。

子どもたちと”実りの秋” ”食欲の秋”を楽しみたいと思います。



おいしく食べよう😊 お芋の味を楽しもう!

1. やきいも

細めのお芋をアルミホイルにのせて

オーブントースター（200度）で30～40分焼く。

2. ふかしいも

濡らしたキッチンペーパーで包みその上からラップで

包む。電子レンジ20分温める。

☆10がつ りにゆうしょく めにゅー☆

ひ に ち	よ う び	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのきんぴら きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(さんま) ほぐし れんこんのきんぴら きざみ なし	ぎゅうにゅう そんびよん
2	きん 31 ど	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる とりささみのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりささみのうすくずに ほぐし とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる とりにくのはちみつやき きざみ とまとのまりね きざみ	ぎゅうにゅう よーぐるとぜりー
5	げつ 19	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ きゃべつととまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ばーべきゅーそーすやき きざみ ごまどれっしんぐさらだ きざみ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
6	か 20	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さんまのかばやき きざみ きりぼしだいこんのもの きざみ りんご	ぎゅうにゅう りんごかん
7	すい 21	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) さつまいものペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) さつまいものやわらかに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) ぶたももにくのうすくずに きざみ さつまいものあまに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	やきそば きざみ さつまいものあまに つぶし やさいすていっく きざみ なし	とうにゅう きなこばん
8	もく 22	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし しらあえ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのしょうがやき きざみ しらあえ きざみ	のむよーぐると むしいも
9	きん 23	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ とうにゅうぐらたん きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん こんそめじゅりあん とうにゅうちきんぐらたん きざみ すびなちさらだ きざみ ぶどう	ぎゅうにゅう きのこごはん
12	げつ 26	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと さつまいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし さつまいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とうにゅうしちゅー きざみ さつまいもさらだ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 12:ぼーくかれー きざみ 26:ちきんかれー きざみ さつまいもさらだ きざみ ぶどう	ぎゅうにゅう げんじばい ほしたべよ
13	か 27	つぶしがゆ うすいすましじる こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる こうやどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる とりささみのうすくずに ほぐし にんじんとだいすのもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる ちきんそてー きざみ ごもくまめ きざみ なし	ぎゅうにゅう きなこむしばん
14	すい 28	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とんじる やきざかな(さば) ほぐし すのもの きざみ りんご	ぎゅうにゅう いもようかん
15	もく 15	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのうすくずに にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とうふのおとしあげ きざみ かおりあえ きざみ	ぎゅうにゅう きゃろっとぜりー りっつくらっかー
16	きん 16	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きゅうりとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる じゃがいものかんとりーに きざみ まかるにさらだ きざみ	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり
29	もく 29	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのたつたあげ きざみ かおりあえ きざみ	ぎゅうにゅう きゃろっとぜりー りっつくらっかー
30	きん 30	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペースと ぶろっこりーのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ きぬどうふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ ぶたももにくのうすくずに きざみ ぶろっこりーのびくるす きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん わかめすーぶ ぼーくちやっぶ きざみ ぶろっこりーのびくるす きざみ	ぎゅうにゅう おかかおにぎり



10がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
<p>あれるぎーげん じよきよしよく</p> <p>● = たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・べーこんは あれるぎーげんじよきよのものを つかっています</p> <p>● = ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります</p>			1	2	3
<p>このまーくが あるときは しゅしよく(おべんとう)は いらないう</p>			<p>ごはん やきざかな(さんま) れんこんのきんぴら みそしる(さといも・ながねぎ) なし</p> <p>ぎゅうにゅう● そんびよん(かんこく・ちようせんのだんご)</p>	<p>ごはん とりにくのはちみつやき とまとときのこのまりね すましじる(とうふ・ほうれんそう)</p> <p>ぎゅうにゅう● ふる一つよーぐるとぜりー●(とうにゅうぜりー)</p>	<p>ごはん じゃがいものかんとりに まかろにさらだ みそしる(わかめ・もやし)</p> <p>ぎゅうにゅう● ゆかりおにぎり ぶるーん</p>
5	6	7	8	9	10
<p>ごはん ぶたにくのばーべきゅーそーすやき ごまどれっしんぐさらだ みそしる(さつまいも・ごまつな)</p> <p>ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●●(じゃむぼん)</p>	<p>ごはん さんまのかばやき きりほしだいこんのもの みそしる(とうがん・わかめ) りんご</p> <p>ぎゅうにゅう● りんごかん あすばらびすけつと</p>	<p>やきそば さつまいものあまに やさいすていっく なし</p> <p>とうにゅう きなこあげぼん●●(にゅうぬきぼん)</p>	<p>ごはん とりにくのしょうがやき しらあえ みそしる(あぶらあげ・もやし・えのきだけ)</p> <p>ぎゅうにゅう● ふれんちおさつ</p>	<p>しよくぼん●●(にゅうぬきぼん) とうにゅうちきんぐらたん●●(ちーずぬき) すびなちさらだ こんそめじゅりあん ぶどう</p> <p>じよあ しろぶどう● せんべい かつぶけーき●●(ぼんけーき)</p>	<p>ごはん ぼーくちやっぶ ぶろっこりーのびくるす わかめすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● おかかおにぎり いりこ</p>
12	13	14	15	にじいろめにゅー	
<p>ざっこまい きのこのぼーくかれー さつまいもさらだ ぶどう</p> <p>ぎゅうにゅう● いりこ げんじばい ほしたべよ</p>	<p>ごはん ちきんそてー ごもくまめ すましじる(まいたけ・ほうれんそう) なし</p> <p>ぎゅうにゅう● きなこむしぼん</p>	<p>ごはん やきざかな(さば) すのもの とんじる りんご</p> <p>ぎゅうにゅう● いもようかん</p>	<p>ごはん とうふのおとしあげ かおりあえ みそしる(ふ・たまねぎ)</p> <p>ぎゅうにゅう● きゃろつとぜりー りつつくらっかー</p>	<p>ごはん じゃがいものかんとりに まかろにさらだ みそしる(わかめ・もやし)</p> <p>ぎゅうにゅう● ゆかりおにぎり ぶるーん</p>	
19	20	21	22	23	24
<p>ごはん ぶたにくのばーべきゅーそーすやき ごまどれっしんぐさらだ みそしる(さつまいも・ごまつな)</p> <p>ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●●(じゃむぼん)</p>	<p>ごはん さんまのかばやき きりほしだいこんのもの みそしる(とうがん・わかめ) りんご</p> <p>ぎゅうにゅう● りんごかん あすばらびすけつと</p>	<p>やきそば さつまいものあまに やさいすていっく なし</p> <p>とうにゅう きなこあげぼん●●(にゅうぬきぼん)</p>	<p>ごはん とりにくのしょうがやき しらあえ みそしる(あぶらあげ・もやし・えのきだけ)</p> <p>のむよーぐると● ふれんちおさつ</p>	<p>しよくぼん●●(にゅうぬきぼん) とうにゅうちきんぐらたん●●(ちーずぬき) すびなちさらだ こんそめじゅりあん ぶどう</p> <p>ぎゅうにゅう● きのこごはん</p>	<p>ごはん ぼーくちやっぶ ぶろっこりーのびくるす わかめすーぶ</p> <p>ぎゅうにゅう● おかかおにぎり いりこ</p>
26	27	28	29	にじいろめにゅー	
<p>ざっこまい きのこのちきんかれー さつまいもさらだ ぶどう</p> <p>ぎゅうにゅう● いりこ げんじばい ほしたべよ</p>	<p>ごはん ちきんそてー ごもくまめ すましじる(まいたけ・ほうれんそう) なし</p> <p>ぎゅうにゅう● きなこむしぼん</p>	<p>ごはん やきざかな(さば) すのもの とんじる りんご</p> <p>ぎゅうにゅう● いもようかん</p>	<p>ごはん ればーのたつたあげ かおりあえ みそしる(ふ・たまねぎ)</p> <p>ぎゅうにゅう● きゃろつとぜりー りつつくらっかー</p>	<p>ごはん とりにくのはちみつやき とまとときのこのまりね すましじる(とうふ・ほうれんそう)</p> <p>ぎゅうにゅう● ふる一つよーぐるとぜりー●●(とうにゅうぜりー)</p>	