

きゅうしょくだより

2020.10.01

★ 食欲の秋 ★

子どもたちが成長するために必要な栄養。
バランスの良い食事をする事が大切です。

○ 主食

エネルギーを作る 栄養



○ 主菜

血液や筋肉などを作る 栄養



○ 副菜

体の調子を整える 栄養



★ よいバランスは？

主食 : 主菜 : 副菜 = 2 : 1 : 1

★ どのくらいの量を 食べればいいのか？

1回の食事 250 kcal

朝ごはん 午前おやつ 昼ごはん 3時おやつ 夜ごはん 1日の合計
250kcal + 125kcal + 250kcal + 125kcal + 250kcal = 1000kcal

※ 250kcalってどのくらい？

●お弁当箱やタッパーに入れてみよう♪

お弁当箱の容量 (ml) は、お弁当のエネルギー (kcal) とほぼ同じだといわれています

※ 身体の大きさやよく食べる・あまり食べないなどの個性によって食べられる量が違います。

子どもが楽しく食べられる量を探す目安にしてください。



★ きゅうしょくのじかん ★

楽しく食べるために、保育園でやっている工夫を紹介します。

★ 今日のごはんは な～に～？

保育園では、その日に使う食材・材料を子どもたちが見られるようにカウンターに並べています。

「これ、な～に～？」

「にんじん あった！」

食材に気がついた子どもたちと会話をしています。

★ メニュー紹介

保育園では、ご飯を食べる時にメニュー紹介をします。

「あま～い タレをつけて焼いた さんまのかば焼きだよ」

「シャキシャキのキャベツときゅうりで作った サラダだよ」

「じゅわ～っとおだしがでてくるお麩と とろとろ玉ねぎの 味噌汁だよ」

料理に入っている食材も伝えながらメニュー紹介をしています。

野菜や食材の名前を知ると、食べることに興味を持つきっかけになります。

★ 子どもに聞いてみる

「〇〇は食べるとどんな音がする？」

「お肉 あぐって出来るかな？」

ひと口食べてみようかな…と思えるきっかけになる会話を心がけています。

★ 一緒においしく食べている姿を見せてあげる

大きな口ではく♪ 「おいしい！！」 と、一緒に食べている大人や友だちの姿を見ると 楽しい・嬉しい気持ちがでできます。

★ ごちそうさまの後に、おなかをポンポンポン♪

「ご飯食べたね」「ぽんぽこりんだね」

お腹を触ってあげながら、1口でも食べられた事を褒めてあげます。

☆10がつ りにゅうしょく 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すと にんじんのペーすと 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 そんぴょん
2	きん 31 と	つぶしがゆ うすいすましじる ふのペーすと とまとのペーすと 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 とまとのやわらかに 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
3	と 17	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと 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 まかろにさらだ きざみ	ぎゅうにゅう ゆかりごはん
5	げつ 19	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと きゃべつのペーすと 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 ばーベきゅーそーすやき 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すと にんじんのペーすと 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) こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと 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) 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	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 きなこぼん
8	もく 22	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと ほうれんそうのペーすと 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	ぱんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ 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	しょくぱん 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	しょくぱん 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
10	と 24	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ きぬどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと 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 ぼーくちゃっぶ 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 ふのペーすと さつまいものペーすと 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すと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる 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 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すと にんじんのペーすと 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 29	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと 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 きゅうとぜりー りっつくらっかー
16	きん 30	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと 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 きゅうとぜりー りっつくらっかー
		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー	



10がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1	2	3
			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	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)	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)
			ぎゅうにゅう そんぴよん(かんこく・ちょうせんのだんご)	ぎゅうにゅう ふる一つよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう ゆかりごはん ぶるーん
5	6	7	8	9	10
ごはん ぶたにくのばーベきゅーそーすやき ごまどれっしんぐさらだ みそしる(さつまいも・ごまつな)	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	やきそば さつまいものあまに やさいすていっく なし	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)	しよくぼん とうにゅうちきんぐらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあん ぶどう	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
ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう りんごかん あすばらびすけつと	とうにゅう きなこあげばん	のむよーぐると ふれんちおさつ	ぎゅうにゅう きのこごはん	ぎゅうにゅう おかかごはん いりこ
12	13	14	15	16	17
ざっこくまい きのこのぼーくかれー さつまいもさらだ ぶどう	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	ごはん やきざかな(さば) すのもの とんじる りんご	ごはん とうふのおとしあげ かおりあえ(いんげん・もやし・にんじん) みそしる(ふ・たまねぎ)	にじいろめにゅー おきなわ	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)
ぎゅうにゅう いりこ げんじばい ほしたべよ	ぎゅうにゅう きなこむしばん	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう きやろつとぜりー りつつくらっかー		ぎゅうにゅう ゆかりごはん ぶるーん
19	20	21	22	23	24
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)	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	やきそば さつまいものあまに やさいすていっく なし	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)	しよくぼん とうにゅうちきんぐらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあん ぶどう	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
ぎゅうにゅう ふる一つよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう りんごかん あすばらびすけつと	とうにゅう きなこあげばん	のむよーぐると ふれんちおさつ	ぎゅうにゅう きのこごはん	ぎゅうにゅう おかかごはん いりこ
26	27	28	29	30	31
ざっこくまい きのこのちきんかれー さつまいもさらだ ぶどう	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	ごはん やきざかな(さば) すのもの とんじる りんご	ごはん ればーのたつたあげ かおりあえ(いんげん・もやし・にんじん) みそしる(ふ・たまねぎ)	にじいろめにゅー かんこく・ちょうせん	ごはん ぶたにくのばーベきゅーそーすやき ごまどれっしんぐさらだ みそしる(さつまいも・ごまつな)
ぎゅうにゅう いりこ げんじばい ほしたべよ	ぎゅうにゅう きなこむしばん	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう きやろつとぜりー りつつくらっかー		ぎゅうにゅう ろーるかすてら