

きゅうしょくだより

2021.10.01

★ 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～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

大きな口でばく♪ 「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・嬉しい気持ちができます。

★ ごちそうさまの後に、おなかをポンポン♪

「ご飯食べたね」「ぼんぼりんだね」

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 りにゆうしょく めにゆー☆

に ち	ひ 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～)		ばくばく期 (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
2	と	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 とりささみのうすくすに 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 とりささみのうすくすに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのはちみつやき きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ	ぎゅうにゆう ゆかりおにぎり ぶるーん
4	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと 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 とりささみのうすくすに 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 とうにゆうしちゆー きざみ さつまいものあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 4:ぼーかかれー きざみ 18:ちきんかれー きざみ さつまいものさらだ きざみ なし	ぎゅうにゆう ろーるかすてら
5	か	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくすに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくすに きざみ あますづけ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのごまみそやき きざみ あますづけ きざみ りんご	ぎゅうにゆう ちきんらいす
6	すい	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すに 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すに ほぐし きりほしだいこんのもの 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) きりほしだいこんのもの きざみ りんご	ぎゅうにゆう むしばん
7	もく	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すに 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すに 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 ちきんそてー きざみ ごもくまめ きざみ かき	ぎゅうにゆう ぶどうぼん
8	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ 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	ばんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに 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	しょくぼん こんそめすーぶ まかろにぐらたん 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	しょくぼん こんそめじゅりあん まかろにぐらたん きざみ すびなちさらだ きざみ なし	ぎゅうにゆう やきおにぎり
9	と	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ 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 とりささみのうすくすに 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 とうにゆうすーぶ とりささみのうすくすに ほぐし ぶろっこりーのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうにゆうこーんすーぶ ぼーくちやつぶ きざみ ぶろっこりーのびくるす きざみ	ぎゅうにゆう おかかおにぎり ぶるーん
11	げつ	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すに 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すに ほぐし 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 とりにくのしょうがやき きざみ かおりあえ きざみ りんご	ぎゅうにゆう いもようかん
12	か	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくすに 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 しろみざかなのうすくすに ほぐし にんじんと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 すましじる さんまのかばやき ほぐし ひじきのさらだ きざみ かき	ぎゅうにゆう ほしいも せんべい
13	すい	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すに 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すに 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 みそしる おからのおとしあげ きざみ すのもの きざみ かき	ぎゅうにゆう ひじきおこわ
27	すい	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すに 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すに きざみ 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 みそしる ればーのしおたつたあげ きざみ すのもの きざみ かき	ぎゅうにゆう ひじきおこわ
14	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに きざみ 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 さつまいもすーぶ こうやどうふのやわらかに きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さつまいもすーぶ やきめんちかつ きざみ ほいるきゃべつ きざみ なし	ぎゅうにゆう おれんじゼリー
16	と	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくぼん とうにゆうすーぶ さつまいものやきころつけ ほいるきゃべつ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん とうにゆうこーんすーぶ さつまいものやきころつけ ほいるきゃべつ きざみ なし	ぎゅうにゆう まめおこわ
15 29	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	



10がつ めにゅー



げつ	か	すい	もく	きん 1	ど 2
				にじいろめにゅー ふいりぴん	ごはん とりにくのはちみつやき しょうゆふれんちさらだ みそしる(さつまいも・ながねぎ・あぶらあげ)
					ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり ぶるーん
4	5	6	7	8	9
ざっこくまい あきやさいのぼーくかれー さつまいもさらだ なし	ごはん ぶたにくのごまみそやき あまずづけ みそしる(さといも・ほうれんそう) りんご	ごはん さば の しおやき きりほしだいこんのもの とんじる りんご	ごはん ちきんそてー ごもくまめ みそしる(とうふ・たまねぎ・ごまつな) かき	しよくぼん まかろにぐらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあん なし	ごはん ぼーくちやっぶ ぶろっこりーのびくるす とうにゅうこーんすーぶ
ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう ちきんらいす	ぎゅうにゅう むしばん	ぎゅうにゅう ぶどうぼん	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう おかかおにぎり ぶるーん
11	12	13	14	15	16
ごはん とりにくのしょうがやき かおりあえ みそしる(はくさい・えのき・なまあげ) りんご	ごはん いわし の かばやき ひじきのさらだ すましじる(ほうれんそう・まいたけ) かき	ごはん おからのおとしあげ すのもの みそしる(なす・あぶらあげ) かき	ごはん やきめんちかつ ほいるきゃべつ さつまいものすーぶ なし	にじいろめにゅー おきなわ	しよくぼん さつまいも やきころつけ ほいる きゃべつ とうにゅう こーんすーぶ なし
ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう ほしいも のりせんべい	ぎゅうにゅう ひじきおこわ	ぎゅうにゅう おれんじぜりー		ぎゅうにゅう まめおこわ
18	19	20	21	22	23
ざっこくまい あきやさいのちきんかれー さつまいもさらだ なし	ごはん ぶたにくのごまみそやき あまずづけ みそしる(さといも・ほうれんそう) りんご	ごはん さば の しおやき きりほしだいこんのもの とんじる りんご	ごはん ちきんそてー ごもくまめ みそしる(とうふ・たまねぎ・ごまつな) かき	しよくぼん まかろにぐらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあん なし	ごはん とりにくのはちみつやき しょうゆふれんちさらだ みそしる(さつまいも・ながねぎ・あぶらあげ)
ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう ちきんらいす	ぎゅうにゅう むしばん	ぎゅうにゅう ぶどうぼん	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり ぶるーん
25	26	27	28	29	30
ごはん とりにくのしょうがやき かおりあえ みそしる(はくさい・えのき・なまあげ) りんご	ごはん いわし の かばやき ひじきのさらだ すましじる(ほうれんそう・まいたけ) かき	ごはん ればーのしおたつたあげ すのもの みそしる(なす・あぶらあげ) かき	ごはん やきめんちかつ ほいるきゃべつ さつまいものすーぶ なし	にじいろめにゅー ぺるー	ごはん ぼーくちやっぶ ぶろっこりーのびくるす とうにゅうこーんすーぶ
ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう ほしいも のりせんべい	ぎゅうにゅう ひじきおこわ	ぎゅうにゅう おれんじぜりー		ぎゅうにゅう おかかおにぎり ぶるーん