

## ★ 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みられるように  
カウンターに並べています。

「これ、な～に～？」

「きょうのデザートなんですか～♪」

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

大きな口でぱく♪ 「おいしい!!」 と、一緒に食べている友だちの  
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、おなかをポンポンポン♪

「ごはん食べたね」「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		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
2 23	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん ささみ しちゅー きりほしだいこんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん みるく かれー きりほしだいこんのさらだ なし	おれんじしゅーす れもん よーぐるとぜりー
3 17 31	か	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと じゃがいものペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに じゃがいものやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん きぬどうふのうすくすに じゃがいもいため とまといり たまごすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうふのちゅうかに じゃがいもいため とまといり たまごすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう こくとう むしばん
4 18	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりひきにくのつくねに きゃべつとわかめのさらだ きざみ みそじる(きりほしだいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりひきにくのつくねに きゃべつとわかめのさらだ みそじる(きりほし・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう ほんすけ かりんとう
5 19	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに にんじんのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに にんじんのにも みそじる(ふ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さばのしおやき ひじきのいりに みそじる(ふ・ながねぎ) なし	ぎゅうにゅう KAMOTEQ
6	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと こまつなのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに ほぐし こまつなのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのうすくすに きゅうり・にんじんのさんばいす みそじる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねのたつたあげ もやしのさんばいす みそじる(じゃがいも・こまつな) ばなな	ぎゅうにゅう いため びーふん
7 21	ど	つぶしがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに さつまいものやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん ささみのうすくすに さつまいものさらだ みそじる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものさっぱりに さつまいものさらだ みそじる(こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう せんべい おーるれーずん
10 24	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと かぼちゃのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに かぼちゃのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに ぶろっこりーのまよねーすぞえ みそじる(かぼちゃ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さけのまりね ぶろっこりーのまよねーすぞえ みそじる(かぼちゃ・たまねぎ) ばなな	ぎゅうにゅう ふかしいも
11 25	すい	うどんのペーすと こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのやわらかに ささみのうすくすに ほぐし さつまいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん ささみのうすくすに さつまいものみつけ みるく 80	みるく 200 おかし	とりけんちんうどん さつまいものみつけ おれんじ	ぎゅうにゅう おーと みーるばー
12 26	もく	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと こまつなのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに こまつなのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん だいすつくねのうすくすに こまつなのいために みそじる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん だいすとごぼうのおとしあげ こまつなのいために みそじる(とうふ) なし	ぎゅうにゅう ゆかり おにぎり
13 27	きん	ばんがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん ぼてとぐらたん ぶろっこりーのびくるす きゃべつすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ぼてとぐらたん ぶろっこりーのびくるす きゃべつすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう きのこごはん
14 28	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに にんじんのかおりあえ みそじる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくのしょうがやき もやしといんげんのかおりあえ みそじる(じゃがいも) おれんじ	ぎゅうにゅう かすてら
16 30	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん Adobo きゅうりのみそまよぞえ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん Adobo きゅうりのみそまよぞえ なし	ぎゅうにゅう TURON
20	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと こまつなのペーすと うすいみそじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ささみのうすくすに ほぐし こまつなのやわらかに みそじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに きゅうり・にんじんのさんばいす みそじる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーのたつたあげ もやしのさんばいす みそじる(じゃがいも・こまつな) ばなな	ぎゅうにゅう いため びーふん

# 😊 10がつ めにゅー 😊

2023.10.01

げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
むぎごはん ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ  なし	ごはん なまあげのちゅうかに じゃがいもいため とまといり たまごすーぶ  ばなな	ごはん とりひきにくのつくねに きゃべつとわかめのさらだ みそしる(きりぼしだいこん・こまつな)  おれんじ	むぎごはん さばのしおやき ひじきのいりに みそしる(ふ・ながねぎ)  なし	ごはん とりむねにくのたつたあげ もやしのさんばいす みそしる(じゃがいも・こまつな)  ばなな	ごはん とりももにくのさっぱりに さつまいもさらだ みそしる(なまあげ・こまつな)  おれんじ
おれんじじゅーす れもんよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ぎゅうにゅう ぼんすけ くろかりんとう	ぎゅうにゅう KAMOTEQ(かもてきゅー) (ふいりびんのこくとうあげさつまいも)	ぎゅうにゅう いためびーふん	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
9	10	11	12	13	14
	むぎごはん さけのまりね ぶろっこりーのまよねーすぞえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ)  ばなな	とりけんちんうどん  さつまいものみつけ  おれんじ	ごはん だいすとごほうのおとしあげ こまつなのいために みそしる(とうふ・なめこ)  なし	しょくばん ほてとぐらたん ぶろっこりーのびくるす きゃべつすーぶ  ばなな	ごはん とりにくのしょうがやき もやしといんげんのかおりあえ みそしる(じゃがいも・えのき)  おれんじ
	ぎゅうにゅう ふかしいも	ちょうせいとうにゅう おーとみーるばー	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう きのこごはん	ぎゅうにゅう かすてら
16	17	18	19	20	21
ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんのとりにくとやさいのにももの) きゅうりのみそまよぞえ  なし	ごはん なまあげのちゅうかに じゃがいもいため とまといり たまごすーぶ  ばなな	ごはん とりひきにくのつくねに きゃべつとわかめのさらだ みそしる(きりぼしだいこん・こまつな)  おれんじ	むぎごはん さばのしおやき ひじきのいりに みそしる(ふ・ながねぎ)  なし	ごはん ふたればーのたつたあげ もやしのさんばいす みそしる(じゃがいも・こまつな)  ばなな	ごはん とりももにくのさっぱりに さつまいもさらだ みそしる(なまあげ・こまつな)  おれんじ
ちょうせいとうにゅう TURON (とろん) (ふいりびんのばななのはるまき)	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	ぎゅうにゅう ぼんすけ くろかりんとう	ぎゅうにゅう KAMOTEQ(かもてきゅー) (ふいりびんのこくとうあげさつまいも)	ぎゅうにゅう いためびーふん	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
23	24	25	26	27	28
むぎごはん ちきんかれー きりぼしだいこんのさらだ  なし	むぎごはん さけのまりね ぶろっこりーのまよねーすぞえ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ)  ばなな	とりけんちんうどん  さつまいものみつけ  おれんじ	ごはん だいすとごほうのおとしあげ こまつなのいために みそしる(とうふ・なめこ)  なし	しょくばん ほてとぐらたん ぶろっこりーのびくるす きゃべつすーぶ  ばなな	ごはん とりにくのしょうがやき もやしといんげんのかおりあえ みそしる(じゃがいも・えのき)  おれんじ
おれんじじゅーす れもんよーぐるとぜりー	ぎゅうにゅう ふかしいも	ちょうせいとうにゅう おーとみーるばー	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう きのこごはん	ぎゅうにゅう かすてら
30	31				
ごはん Adobo (あどぼ) (ふいりびんのとりにくとやさいのにももの) きゅうりのみそまよぞえ  なし	ごはん なまあげのちゅうかに じゃがいもいため とまといり たまごすーぶ  ばなな				
ちょうせいとうにゅう TURON (とろん) (ふいりびんのばななのはるまき)	ぎゅうにゅう こくとうむしばん				