



## ★ 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

からだの調子を整える 栄養



★ よいバランスは？

$$\text{主食} : \text{主菜} : \text{副菜} = 2 : 1 : 1$$

★ 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いたします。

★ 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～？」

「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♪

「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		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	
1 15 29	か	うどんのくたぐたに こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのくたぐたに こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	うどん こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	きつねうどん だいすとごぼうのおとしあげ おれんじ	ぎゅうにゅう さつまいも ごはん
2 16 30	すい	ばんがゆ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいすーぶ 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 やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	ろーるばん とりささみのうすくすに おんやさいさらだ きざみ きゃべつのみるくすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ろーるばん とりむねのたんどりーちきん おんやさいさらだ きゃべつのみるくすーぶ か き	おれんじじゅーず Arroz con leche
3 17 31	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 うすいみそしる 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 みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに きりぼしだいこんのもの みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) りんご	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
4 18	きん	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに まかるにさらだ きゃべつこんそめすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりもものとともに まかるにさらだ きゃべつこんそめすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう まかるに あべかわ
5 19	ど	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと 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	おかゆ きぬどうふのうすくすに さつまいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくすに さつまいものあまに すましじる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのいために さつまいものあまに すましじる(とうふ・ほうれんそう) おれんじ	ぎゅうにゅう こくとうばん
7 21	げつ	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 うすいみそしる 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 みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのそぼろに きゃべつのおこぶあえ みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのそぼろに きゃべつのおこぶあえ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう ばりんこ びすこ
8 22	か	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに じゃがいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん さけのしょうがやき きゅうりとにんじんのさんばいず みそしる(じゃがいも) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん さけのしょうがやき もやしのさんばいず みそしる(じゃがいも・あぶらあげ) ばなな	とうにゅう かすてら
9 23	すい	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに にんじんのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのしちゅー きゃろっとらべ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかりー きゃろっとらべ か き	ぎゅうにゅう みすようかん くらっかー
10 24	もく	ばんがゆ こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくばん ふわふわおむれつ きゃべつのおーろらさらだ とうにゅうすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ちーすとーすと きゃべつのおーろらさらだ とうにゅうすーぶ りんご	りんごじゅーず ほしいも せんべい
11	きん	つぶしがゆ ふのペーすと とまとのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに とまとのうすくすに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくすに きゅうりのちゅうかあえ 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 にくにらもやしのため きゅうりのちゅうかあえ とまといり たまごすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ
25	きん	つぶしがゆ ふのペーすと とまとのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに とまとのうすくすに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに きゅうりのちゅうかあえ 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 ぶたればーにらもやしのため きゅうりのちゅうかあえ とまといり たまごすーぶ ばなな	ぎゅうにゅう ちゅうかおこわ
12 26	ど	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん きぬどうふのうすくすに さつまいものあまに みそしる(きりぼしだいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりむねのかれーやき さつまいものあまに みそしる(なまあげ・きりぼし) おれんじ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
28	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに はわいあんさらだ やさいすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん picante de pollo(びかんででぼよ) はわいあんさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう Pastel



# 10がつ めにゅー



2024.10.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1	2	3	4	5
	きつねうどん だいす と ごぼう の おとしあげ おれんじ	ろーるばん とりむねの たんどりーちきん おんやさい さらだ きゃべつ の みらくすーぶ か き	ごはん さばのしょうがに きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) りんご	ごはん とりももの とまとに まかろに さらだ きゃべつ の こんそめすーぶ ばなな	ごはん ふたにくの いために さつまいもの あまに すましじる(とうふ・ほうれんそう) おれんじ
	ぎゅうにゅう さつまいも ごはん	おれんじじゅーす Arroz con leche (あろーす こんれちえ)・ (ペーのこめとみるくのでざーと)	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ	ぎゅうにゅう こくとうばん
7	8	9	10	11	12
ごはん こうやどうふの そぼろに きゃべつ の しおこぶあえ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ	むぎごはん さけのしょうがやき もやし の さんばいす みそしる(じゃがいも・あぶらあげ) ばなな	ごはん ちきんかりー きゃろっとらべ か き	はむちーすとーすと きゃべつ の おーろらさらだ とうにゅう こーんすーぶ りんご	ごはん にくにらもやし いため きゅうりの ちゅうかあえ とまといり たまごすーぶ ばなな	ごはん とりむねの かれーやき さつまいもの あまに みそしる(なまあげ・きりほし) おれんじ
ぎゅうにゅう ぱりんこ びすこ	ちょうせい とうにゅう かすてら	ぎゅうにゅう みすようかん くらっかー	りんごじゅーす ほしいも にしきの せんべい	ぎゅうにゅう とり ちゅうか おこわ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
14	15	16	17	18	19
	きつねうどん だいす と ごぼう の おとしあげ おれんじ	ろーるばん とりむねの たんどりーちきん おんやさい さらだ きゃべつ の みらくすーぶ か き	ごはん さばのしょうがに きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) りんご	ごはん とりももの とまとに まかろに さらだ きゃべつ の こんそめすーぶ ばなな	ごはん ふたにくの いために さつまいもの あまに すましじる(とうふ・ほうれんそう) おれんじ
	ぎゅうにゅう さつまいも ごはん	おれんじじゅーす Arroz con leche (あろーす こんれちえ)・ (ペーのこめとみるくのでざーと)	ぎゅうにゅう ろーるかすてら	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ	ぎゅうにゅう こくとうばん
21	22	23	24	25	26
ごはん こうやどうふの そぼろに きゃべつ の しおこぶあえ みそしる(さつまいも・こまつな) おれんじ	むぎごはん さけのしょうがやき もやし の さんばいす みそしる(じゃがいも・あぶらあげ) ばなな	ごはん ちきんかりー きゃろっとらべ か き	はむちーすとーすと きゃべつ の おーろらさらだ とうにゅう こーんすーぶ りんご	ごはん ればーにらもやし いため きゅうりの ちゅうかあえ とまといり たまごすーぶ ばなな	ごはん とりむねの かれーやき さつまいもの あまに みそしる(なまあげ・きりほし) おれんじ
ぎゅうにゅう ぱりんこ びすこ	ちょうせい とうにゅう かすてら	ぎゅうにゅう みすようかん くらっかー	りんごじゅーす ほしいも にしきの せんべい	ぎゅうにゅう とり ちゅうか おこわ	ぎゅうにゅう ばかうけ かりんとう
28	29	30	31		
ごはん picante de pollo(ぴかんで ぽよ) (ほりびあ とりにくの とまとに) はわいあんさらだ おれんじ	きつねうどん だいす と ごぼう の おとしあげ おれんじ	ろーるばん とりむねの たんどりーちきん おんやさい さらだ きゃべつ の みらくすーぶ か き	ごはん さばのしょうがに きりほしだいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな) りんご		
ぎゅうにゅう Pastel(ぱすてる) (ぶらじる はむとちーす の あげばい)	ぎゅうにゅう さつまいも ごはん	おれんじじゅーす Arroz con leche (あろーす こんれちえ)・ (ペーのこめとみるくのでざーと)	ぎゅうにゅう ろーるかすてら		