



# きゅうしょくだより

2025.10.01

## ★ 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?

主食 : 主菜 : 副菜 = 2 : 1 : 1

#### ★ どのくらいの量を食べればいいの?

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) とほぼ同じたといわれています。

※ 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き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～?」

「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麸と 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・嬉しい気持ちがでてきます。

#### ★ 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		ちゅうしょく ～ひるごはん～		もぐもぐ期		かみかみ期		ぱくぱく期	
		15:00	おやつ	15:00	おやつ	15:00	おやつ	15:00	おやつ	15:00	おやつ
1 15 29	すい	うどん くたくたに ふのべーすと ぶろっこりーのべーすと うすいすまじる	みるく 160	みるく 200	うどん やわらかに ふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに すまじる	みるく 120	みるく 200	Tallarin Verde (ペーるー ほうれんそうのばすた) じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすがけ	みるく 200 おかし	Tallarin Verde (ペーるー ほうれんそうのばすた) じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすがけ	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー くらっかー
2 16 30	もく	ばんがゆ こうやどうふのべーすと さつまいものべーすと 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 さつまいものやわらかに やさいすーぶ	みるく 120	みるく 200	しょくばん とりささみのうすくすに さつまいものれもんに	みるく 200 おかし	しょくばん ばたーちきん さつまいものれもんに	ぎゅうにゅう やきおにぎり
3 17	きん	つぶしがゆ きぬどうふのべーすと だいこんのべーすと うすいすまじる	みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに だいこんのやわらかに すまじる	みるく 120	みるく 200	なんはん いりどうふ だいこんのちゅうかさらだ すまじる	みるく 200 おかし	ごはん まーぼーどうふ だいこんのちゅうかさらだ わかめとたまごのすーぶ	ぎゅうにゅう いもようかん
4 18	ど	つぶしがゆ こうやどうふのべーすと ぶろっこりーのべーすと 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 ぶろっこりーのやわらかに みそしる	みるく 120	みるく 200	なんはん ぶろっこりーのおかあえ みそしる(とうふ)	みるく 200 おかし	ごはん とりにくとさといものにもの ぶろっこりーのおかあえ みそしる(とうふ・ねぎ)	ぎゅうにゅう まがりせんべい ほーむはい
6 20	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのべーすと だいこんのべーすと うすいすまじる	みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに だいこんのやわらかに すまじる	みるく 120	みるく 200	なんはん ちぢみ(かんこくちょうせん にらおやき) にくすーぶ (かんこくちょうせん ぎゅうにくすーぶ)	みるく 200 おかし	ごはん ちぢみ(かんこくちょうせん にらおやき) にくすーぶ (かんこくちょうせん ぎゅうにくすーぶ)	ぎゅうにゅう そんぴょん
7 21	か	うどん くたくたに ふのべーすと はくさいのべーすと うすいすまじる	みるく 160	みるく 200	うどん やわらかに ふのうすくすに はくさいのやわらかに すまじる	みるく 120	みるく 200	うどん ふたにくのうすくすに きゅうりのちゅうかあえ すまじる	みるく 200 おかし	たんたんめん きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう しゃーびん
8 22	すい	つぶしがゆ こうやどうふのべーすと じゃがいものべーすと 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 じゃがいものやわらかに 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 まっしゅぼてと みねすとろーね	みるく 200 おかし	しょくばん おむれつのみーとそーすがけ まっしゅぼてと みねすとろーね	ぎゅうにゅう いんでいあん すばげていー
9 23	もく	つぶしがゆ しろみざかなのべーすと にんじんのべーすと 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にもの みそしる(こまつな)	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にもの みそしる(じゃがいも・こまつな)	ぎゅうにゅう ろーるかすでら
10 24	きん	つぶしがゆ ふのべーすと きゃべつのべーすと 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 ぶろっこりーのしおゆで きゃべつすーぶ	みるく 200 おかし	ごはん とりにくのとまとに ぶろっこりーのしおゆで きゃべつすーぶ	ぎゅうにゅう まかろにの あべかわ
11 25	ど	つぶしがゆ こうやどうふのべーすと にんじんのべーすと 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 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 こうやどうふのそぼろに みそしる(こまつな)	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのそぼろに みそしる(ふ・こまつな)	ぎゅうにゅう かすでら
14 28	か	つぶしがゆ しろみざかなのべーすと だいこんのべーすと 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 だいこんのやわらかに 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 にんじんのやわらかに みそしる(だいこん)	みるく 200 おかし	ごはん さけのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(だいこん・なめこ)	むぎちゃ よーぐると はっぴーたーん たべっこ
27	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのべーすと じゃがいものべーすと 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 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 とりささみのうすくすに じゃがいものあまに みそしる(こまつな)	みるく 200 おかし	ごはん とりにくのまーまれーどやき じゃがいものあまに みそしる(こうやどうふ・こまつな)	ぎゅうにゅう ふかしいも
31	きん	つぶしがゆ ふのべーすと だいこんのべーすと うすいすまじる	みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに だいこんのやわらかに すまじる	みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに だいこんのちゅうかさらだ すまじる(わかめ)	みるく 200 おかし	ごはん ふたればーのかれーあげ だいこんのちゅうかさらだ わかめとたまごのすーぶ	ぎゅうにゅう いもようかん

# ★ 10がつ めにゅー ★

2025.10.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
		1	2	3	4
		Tallarin Verde (ペルー ほうれんそうばすた) じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすがけ	しょくばん ぱたーちきん さつまいものれもんに  おれんじ	ごはん まーぼーどうふ だいこんのちゅうかさらだ わかめとたまごのすーふ	ごはん とりにくとさといものにもの ぶろっこりーのおかかあえ みそしる(とうふ・ねぎ)
		ぎゅうにゅう ぐれーぱぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう まがりせんべい ほーむぱい
6	7	8	9	10	11
ごはん ちぢみ にくすーふ	たんたんめん きゅうりのちゅうかあえ	しょくばん おむれつのみーとそーすがけ まっしゅぼてと みねすとろーね	ごはん さばのしょうがに きりほしたいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな)	ごはん とりにくのとまとに ぶろっこりーのしおゆで きゃべつすーふ	ごはん こうやどうふのそぼろに みそしる(ふ・こまつな)
なし	ばなな	おれんじ	ばなな	か き	おれんじ
ぎゅうにゅう そんぴょん	ぎゅうにゅう 餡餅(しゃーびん)	ぎゅうにゅう いんいでいあん すばげていー	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 かすてら
13	14	15	16	17	18
	ごはん さけのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(だいこん・なめこ)	Tallarin Verde (ペルー ほうれんそうばすた) じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすがけ	しょくばん ぱたーちきん さつまいものれもんに	ごはん まーぼーどうふ だいこんのちゅうかさらだ わかめとたまごのすーふ	ごはん とりにくとさといものにもの ぶろっこりーのおかかあえ みそしる(とうふ・ねぎ)
	ばなな	おれんじ	ばなな	か き	おれんじ
	むぎちゃ よーぐると はっぴーたーん・たべっこどうぶつ	ぎゅうにゅう ぐれーぱぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう まがりせんべい ほーむぱい
20	21	22	23	24	25
ごはん ちぢみ にくすーふ	たんたんめん きゅうりのちゅうかあえ	しょくばん おむれつのみーとそーすがけ まっしゅぼてと みねすとろーね	ごはん さばのしょうがに きりほしたいこんのもの みそしる(じゃがいも・こまつな)	ごはん とりにくのとまとに ぶろっこりーのしおゆで きゃべつすーふ	ごはん こうやどうふのそぼろに みそしる(ふ・こまつな)
なし	ばなな	おれんじ	ばなな	か き	おれんじ
ぎゅうにゅう そんぴょん	ぎゅうにゅう 餡餅(しゃーびん)	ぎゅうにゅう いんいでいあん すばげていー	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 かすてら
27	28	29	30	31	
ごはん とりにくのまーまれーどやき じゃがいものあまに みそしる(こうやどうふ・こまつな)	ごはん さけのしょうがやき ひじきのいりに みそしる(だいこん・なめこ)	Tallarin Verde じゃがいもとぶろっこりーの まよねーすそーすがけ	しょくばん ぱたーちきん さつまいものれもんに	ごはん ぶたればーのかれーあげ だいこんのちゅうかさらだ わかめとたまごのすーふ	
なし	ばなな	おれんじ	ばなな	か き	
ぎゅうにゅう さつまいものふかしいも	むぎちゃ よーぐると はっぴーたーん・たべっこどうぶつ	ぎゅうにゅう ぐれーぱぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう いもようかん	