



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

エネルギーをつくる 栄養



○ 主 菜

血液や筋肉などをつくる 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？

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きれぬ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麴と 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

「○○○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	すい	うどん くたくたに ふの ペースと ぶろっこりーの ペースと うすい すましじる 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 すましじる みるく 120	みるく 200	Tallarin Verde (ペー－ 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－すそ－すがけ みるく 80	みるく 200 おかし	Tallarin Verde (ペー－ 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－すそ－すがけ おれんじ	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 ペースと さつまいもの ペースと 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 80	みるく 200 おかし	しょくばん ばた－ちきん さつまいもの れもんに ばなな	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 ペースと だいこんの ペースと 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 だいこんの やわらかに すましじる 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 すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ま－ぼ－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 か き	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 ペースと ぶろっこりーの ペースと 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 おかかあえ みそしる(とうふ) みるく 80	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 おかかあえ みそしる(とうふ・ねぎ) おれんじ	ぎゅうにゅう まがりせんべい ほ－むばい
6 20	げつ	つぶしがゆ こうやどうふの ペースと だいこんの ペースと うすい すましじる 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 すましじる 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 80	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) な し	ぎゅうにゅう そんぴょん
7 21	か	うどん くたくたに ふの ペースと はくさいの ペースと うすい すましじる 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 すましじる みるく 120	みるく 200	うどん ぶたにくの うすくすに きゅうりの ちゅうかあえ すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	たんたんめん きゅうりの ちゅうかあえ ばなな	ぎゅうにゅう しゃ－びん
8 22	すい	つぶしがゆ こうやどうふの ペースと じゃがいもの ペースと 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 まっしゅぽてと みねすとりーね みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん おむれつの み－とそ－すがけ まっしゅぽてと みねすとりーね おれんじ	ぎゅうにゅう いんでいあん すばげてい－
9 23	もく	つぶしがゆ しろみざかなの ペースと にんじんの ペースと 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 きりほしだいこんの にもの みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばの しょうがに きりほしだいこんの にもの みそしる(じゃがいも・こまつな) ばなな	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
10 24	きん	つぶしがゆ ふの ペースと きゃべつの ペースと 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 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくの とまるとに ぶろっこりーの しおゆで きゃべつすーぶ か き	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 ペースと にんじんの ペースと 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 80	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) おれんじ	ぎゅうにゅう かすてら
14 28	か	つぶしがゆ しろみざかなの ペースと だいこんの ペースと 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 80	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) ばなな	むぎちゃ よ－ぐると はっぴーだ－ん たべっこ
27	げつ	つぶしがゆ こうやどうふの ペースと じゃがいもの ペースと 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 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくの ま－まれ－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) な し	ぎゅうにゅう ふかしいも
31	きん	つぶしがゆ ふの ペースと だいこんの ペースと うすい すましじる 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 すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりれば－の うすくすに だいこんの ちゅうかさらだ すましじる(わかめ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたれば－の かれ－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 か き	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 (べるー ほうれんそうばすた) じゃがいも と ぶろっこりー の まよねーすそーすかけ おれんじ	しょくばん ばたーちきん さつまいも の れもんに ばなな	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 か き	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) おれんじ
		ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー 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 ほーむばい
6	7	8	9	10	11
ごはん ちぢみ にくすーぶ な し	たんたんめん きゅうり の ちゅうかあえ ばなな	しょくばん おむれつ の みーとそーすかけ まっしゅぽてと みねすとろーね おれんじ	ごはん さば の しょうがに きりほしだいこん の にもの みそしる (じゃがいも・こまつな) ばなな	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 すーぶ か き	ごはん こうやどうふ の そぼろに みそしる (ふ・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう そんぴょん	ぎゅうにゅう 餡餅 (しゃーぴん)	ぎゅうにゅう いんでいあん 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) ばなな	Tallarin Verde (べるー ほうれんそうばすた) じゃがいも と ぶろっこりー の まよねーすそーすかけ おれんじ	しょくばん ばたーちきん さつまいも の れもんに ばなな	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 か き	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) 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 ぐれーぶぜりー 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 ほーむばい
20	21	22	23	24	25
ごはん ちぢみ にくすーぶ な し	たんたんめん きゅうり の ちゅうかあえ ばなな	しょくばん おむれつ の みーとそーすかけ まっしゅぽてと みねすとろーね おれんじ	ごはん さば の しょうがに きりほしだいこん の にもの みそしる (じゃがいも・こまつな) ばなな	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 すーぶ か き	ごはん こうやどうふ の そぼろに みそしる (ふ・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう そんぴょん	ぎゅうにゅう 餡餅 (しゃーぴん)	ぎゅうにゅう いんでいあん 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) な 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) ばなな	Tallarin Verde じゃがいも と ぶろっこりー の まよねーすそーすかけ おれんじ	しょくばん ばたーちきん さつまいも の れもんに ばなな	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 すーぶ 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 ぐれーぶぜりー 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	