

# きゅうしょくだより

2019.10.01

## ☆食欲の秋☆

食欲の秋といわれる季節になりました。春に比べると子どもたちの食べる量が  
増えたのではないのでしょうか？保育園でも食べられる量・食材も増え、おかわり  
をする姿や、食事を楽しむ姿をよく見るようになりました。

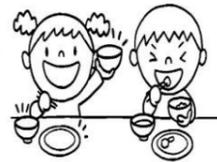
子どもたちは、私たち大人と違い成長するための栄養が必要です。  
色々な食材を食べる事で健康なからだづくりにつながります。バランスの良い食事  
をする事が大切になります。

食欲が増すこの時期にいつもの食事を見直してみませんか？

### \*バランスの良い食事を考えよう\*

主食・主菜・副菜・汁物にはそれぞれの役割があり、  
栄養源が違います。この4種類をそろえることで  
だいたいのバランスが取れるようになっています。  
毎日きちんと取るのはとても大変です。忙しい時には  
たくさんの野菜をいれた汁物が副菜にもなります。  
肉・魚と野菜を一緒にすることで、主菜と副菜の両方の  
役割をすることもできます。カレーやシチュー、肉入り  
野菜炒めなどがおすすめです。

日々、無理なく工夫ができればいいですね。



### 【お弁当をもってでかけよう！】

秋の爽やかな季節になりました。

家族でのお出かけの時に弁当をもってでかけませんか？

作り方や保存方法を工夫しながら楽しく美味しいものをつめましょう。

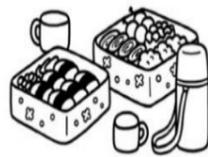
お弁当は無理なく食べきれぬ量をつめることが大切です。たくさんつめても食べきれなかったら  
もったいないですよ。子どもたちとどんなものをつめようかな？どんなお弁当にしようかな？

などと話しをしながら中身を考えても楽しいと思います。

ぜひ楽しいお弁当をつくってくださいね☺

※お弁当のふたは冷めてからしめましょう。

- 主食 → 米・麺・パンなどで炭水化物が多く体内でエネルギー源になる
- 主菜 → 魚・肉・卵などたんぱく質が多く含まれ、骨・筋肉など体をつくるもとになる
- 副菜 → 野菜・果物などビタミン・ミネラルを多く含み体の調子を整える
- 汁物 → 水分補給の他にミネラルなども補給する



## 《焼き魚 秋刀魚》

レシピは4人分です

さんま	4尾
塩	2g
油	5g
れもん	1/2個

- ①さんまに塩をかける
- ②フライパンに油をいれる
- ③温まったらさんまをいれて中火で焼く  
片面に焼き色がついてきたら裏返して  
反対側も焼く
- ④両面焼けたられもんを絞り焼けたさんまに  
かける  
※れもんは絞らずに輪切りやくし型などに  
して添えてもOKです

☺ 魚屋さんやスーパーで、3枚におろしてもらおうと骨も気に  
ならず、身も薄いので簡単に焼けます。  
焼くときは身から焼きましょう。

☺ 焼日さん（年長さん）は筒切りにしたさんまも選べます。  
保育者のお手本を見ながら、お箸で骨から身をはがして食べる事に  
チャレンジしています。  
ご家庭でもやってみてくださいね。

### 今が旬の食材



さんま

さつまいも・里芋

きのこ類

りんご・梨

ぶどう



☆ 10がつ りにゅうしょく めにゅー ☆

日	曜	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～)		ぱくぱく期(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
1	か	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ずに 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ずに ほぐし にんじんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さんまのかばやき きざみ きりほしだいこんのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう まかるにあべかわ
2	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのうすくずに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) こふきいも きざみ きゃべつのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	かれーうどん きざみ こふきいも つぶし しおもみ きざみ ばなな	ぎゅうにゅう かっぱけーき
3	もく	ばんがゆ うすいやさいすーぷ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぷ こうやどうふのうすくずに 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	しょくばん とうにゅうこーんすーぷ やきころっけ きざみ ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぷ やきころっけ きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ なし	ぎゅうにゅう きのこごはん
5	ど	つぶしがゆ うすいみそしる 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 みそしる とりささみのうすくずに 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ずに ほぐし きゃべつと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 じゃがいものかんとりーに きざみ すばげっていさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう えんとりー ほしたべよ
7	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる しろざかなのペーすと 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ずに 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ずに 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 やしきかな(さけ) きんぴらごぼう きざみ	ぎゅうにゅう むしばん
8	か	ばんがゆ うすいやさいすーぷ 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 やさいすーぷ ふのうすくずに 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	ばたーろーる やさいすーぷ ぼてとぐらたん きざみ ほうれんそうとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ばたーろーる やさいすーぷ ぼてとぐらたん すびなちさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう チャーはん
9	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 きぬどうふのやわらかに 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 ふわふわおむれつ 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 きりほしだいこんのたまごやき きざみ ひじきのいりに きざみ	ぎゅうにゅう すいーとほてと
10	もく	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ 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 やさいすーぷ とりささみのうすくずに 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 やさいすーぷ とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつ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 10:ぼーくかれー 24:あどぼ しょうゆふれんちさらだ きざみ	ぎゅうにゅう おれんじぜりー
11	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ 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	やわらかいごはん やさいすーぷ とりささみのうすくずに 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 こんそめすーぷ とりささみのうすくずに 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 こんそめすーぷ ぼーくびーんず きざみ びくるすさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう ぶらうんけーき
12	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ 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 やさいすーぷ ふのうすくずに 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 わかめすーぷ とりささみのうすくずに ほぐし きゃべつ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 わかめすーぷ とりにくのはちみつやき きざみ おひたし きざみ ばなな	ぎゅうにゅう みにくろわっさん
28	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぷ 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 やさいすーぷ ふのうすくずに 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 やさいすーぷ ふわふわおむれつ 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 わんたんすーぷ きのこのきっしゅ きざみ ごぶさらだ きざみ	ぎゅうにゅう くずもち
31	もく	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 とりればーのうすくずに 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 とりればーのうすくずに きざみ とまとのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのちゅうかあげ きざみ とまとときのこのまりね きざみ りんご	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー
4	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
18	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
25	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	

# 10月のメニュー

げつ	か	すい	もく	きん	ど
	1 げんまいごはん さんまのかぼやき きりぼしだいこんのもの みそしる(なめこ・ほうれんそう)	2 かれーうどん こふきいも しおもみ  ばなな	3 しょくばん さつまいものやきころっけ しおゆでぶろっこりー とうにゅうこーんすーぶ なし	4 *にじいろめにゅー* 	5 ごはん じゃがいものかんとりーに すばげっていさらだ はくさいすーぶ おれんじ  ぎゅうにゅう えんとりー ほしたべよ
	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう りんごとちーずのかっづけーき	ぎゅうにゅう きのこごはん		
7 ごはん やきざかな(さけ) きんぴらごぼう みそしる(たまご・にんじん・ながねぎ)	8 ばたーろーる ぼてとぐらたん すびなちさらだ やさいすーぶ なし	9 ごはん きりぼしだいこんのたまごやき ひじきのいりに みそしる(とうふ・ほうれんそう)	10 ざっこくまい ぶたにくのあきやさいかれー しょうゆふれんちさらだ 	11 ごはん ぼーくびーんず びくるすふうさらだ こんそめすーぶ おれんじ	12 ごはん とりにくのはちみつあまからやき きゃべつのおひたし わかめすーぶ ばなな
ぎゅうにゅう きなこむしばん	ぎゅうにゅう ちゃーはん	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	ぎゅうにゅう おれんじぜりー りつつらっかー	ぎゅうにゅう ぶらうんけーき	ぎゅうにゅう みにくろわっさん
14	15	16	17	18	19
おやすみ	げんまいごはん さんまのかぼやき きりぼしだいこんのもの みそしる(なめこ・ほうれんそう)	かれーうどん こふきいも しおもみ  ばなな	しょくばん さつまいものやきころっけ しおゆでぶろっこりー とうにゅうこーんすーぶ なし	*にじいろめにゅー* 	ごはん じゃがいものかんとりーに すばげっていさらだ はくさいすーぶ おれんじ  ぎゅうにゅう えんとりー ほしたべよ
	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	ぎゅうにゅう りんごとちーずのかっづけーき	ぎゅうにゅう きのこごはん		
21	22	23	24	25	26
ごはん やきざかな(さけ) きんぴらごぼう みそしる(たまご・にんじん・ながねぎ)	おやすみ	ごはん きりぼしだいこんのたまごやき ひじきのいりに みそしる(とうふ・ほうれんそう)	ごはん あどほ しょうゆふれんちさらだ 	*にじいろめにゅー* 	ごはん とりにくのはちみつあまからやき きゃべつのおひたし わかめすーぶ ばなな  ぎゅうにゅう みにくろわっさん
ぎゅうにゅう きなこむしばん		ぎゅうにゅう すいーとぼてと	ぎゅうにゅう おれんじぜりー りつつらっかー		
28	29	30	31		
ごはん じゃがいものきつしゅ ごぼうさらだ わんたんすーぶ	ばたーろーる ぼてとぐらたん すびなちさらだ やさいすーぶ なし	ごはん ぼーくびーんず びくるすふうさらだ こんそめすーぶ おれんじ	ごはん ればーのちゅうかあげ とまととしめじのまりね みそしる(だいこん・えのきだけ・あぶらあげ) りんご		
ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう ちゃーはん	ぎゅうにゅう ぶらうんけーき	ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりーのよーぐるとがけ		