

きゅうしょくだより

2022.10.01

★ 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합니다。

★ 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～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 ★

2022.10.01

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	ど	つぶしがゆ ふのペースと さつまいものペースと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに つぶし 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 とりささみのうすくすに ほぐし さつまいもさらだ きざみ みそしる みるく 80	みるく 200	ごはん とりてばもとのさっぱり さつまいもさらだ みそしる(こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーすん
3 24	げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペースと 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 とりささみのうすくすに つぶし 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 とりささみのとうにゅうしゅー しょうゆふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200	ごはん みるくちきんかりー しょうゆふれんちさらだ ばなな	ぎゅうにゅう こくとうばん
4 18	か	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 つぶし 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 ひじきのいりに みそしる みるく 80	みるく 200	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) か き	ぎゅうにゅう すいーとほてと
5 19	すい	つぶしがゆ 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 ふのうすくすに つぶし 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 ぶたにくのうすくすに ほぐし じゃがいものあまに ほぐし みそしる みるく 80	みるく 200	ごはん 돼지고기달걀장조림(てじこきたるぎよるちやんちよりむ) じゃがいものあまに みそしる(きりほしだいこん・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう くろみつかん あげせんべい
6 20	もく	ばんがゆ こうやどうふのペースと ほうれんそうのペースと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ばんがゆ とりささみのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん とうにゅうちきんぐらたん すびなちさらだ きざみ こんそめじゅりあんすーぶ みるく 80	みるく 200	しょくぼん とうにゅうちきんぐらたん すびなちさらだ こんそめじゅりあんすーぶ なし	ぎゅうにゅう おかかおにぎり
7	きん	つぶしがゆ 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 ふのうすくすに つぶし 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 계란찜(けらんぢむ) さといものそぼろに みそしる みるく 80	みるく 200	ごはん 계란찜(けらんぢむ) さといものそぼろに みそしる(たまねぎ・しめじ・ほうれんそう) ばなな	ぎゅうにゅう さつまいもごはん
8 22	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 とりささみのうすくすに つぶし 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 とりささみのうすくすに ほぐし にんじんのかおりあえ きざみ みそしる みるく 80	みるく 200	ごはん とりにくのしょうがやき 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 かすてら
11 25	か	つぶしがゆ きぬどうふのペースと 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 きぬ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 とりつくねのうすくすに ほぐし れんこんのすのもの きざみ みそしる みるく 80	みるく 200	むぎごはん だいすとごぼうのおとしあげ れんこんのすのもの みそしる(さつまいも・こまつな) か き	ぎゅうにゅう かにばん
12 26	すい	つぶしがゆ しろみざかなのペースと きゃべつのペースと 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 つぶし 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 しろみざかなのうすくすに きゃべつときゅうりのしおこぶ きざみ いもじる みるく 80	みるく 200	しゃけおにぎり きゃべつときゅうりのしおこぶあえ いもじる(とりにく・さといも) おれんじ	とうにゅう きなこぼう うすやきせんべい
13 27	もく	うどんのくたくたに こうやどうふのペースと ぶろっこりーのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのやわらかに こうやどうふのうすくすに つぶし ぶろっこりーのやわらかに みるく 120	みるく 200	うどんのやわらかに こうやどうふのうすくすに ゆでぶろっこりー・にんじん みるく 80	みるく 200	Tallarines Blancas(たじやりねすぶらんこ) (ペーのちーすとくりーむのすばけいてー) ゆでぶろっこりー・にんじん やさいすーぶ なし	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
14 28	きん	ばんがゆ 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	ばんがゆ ふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん ふわふわおむれつ きゃべつのおーろらさらだ きざみ とうにゅうすーぶ みるく 80	みるく 200	はむちーすたまごーすと きゃべつのおーろらさらだ とうにゅうこーんすーぶ ばなな	りんごじゅーす ほしいも びすけっと せんべい
17 31	げつ	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 つぶし 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 こうやどうふのそぼろに ぶろっこりーのおかかあえ みそしる みるく 80	みるく 200	ごはん こうやどうふのそぼろに ぶろっこりーのおかかあえ みそしる(さつまいも・ながねぎ) ばなな	ぎゅうにゅう てづくり ちーすくつきー
21	きん	つぶしがゆ ふのペースと だいこんのペースと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりればーのうすくすに つぶし だいこんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	ごはん とりればーのうすくすに だいこんのあますづけ みそしる みるく 80	みるく 200	ごはん ふたればーのかれーあげ だいこんのあますづけ みそしる(かぼちゃ・たまねぎ) ばなな	ぎゅうにゅう じゃがいももち

😊 10がつ めにゅー 😊

2022.10.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
					1 ごはん とりてばもとの 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
					ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
3	4	5	6	7	8
ごはん ちきん かりー しょうゆ ふれんち さらだ ばなな	むぎごはん さばの しおやき ひじきの いりに みそしる (ふ・ねぎ) か き	ごはん 돼지고기달걀장조림 (てしこぎたるぎよるちゃんちよりむ) (かんこく・ちょうせんの ふたにくの しょうゆづけ) ● じゃがいも の あまに みそしる (きりほしだいこん・こまつな) おれんじ	しょくばん・ろーるばん とうにゅう ちきん ぐらたん すびなち さらだ こんそめじゅりあんすーぶ なし	ごはん 계란찜 (けらんちむ) (かんこく・ちょうせんの むしたまご) さといも の そぼろに みそしる (たまねぎ・しめじ・ほうれんそう) ばなな	ごはん とりももにくの しょうがやき 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 こくとう ばん	ぎゅうにゅう すいーと ほてと	ぎゅうにゅう くろみつ かんてん あげせんべい	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ぎゅうにゅう さつまいも ごはん	ぎゅうにゅう かすてら
10	11	12	13	14	15
	むぎごはん だいす と ごぼう の おとしあげ れんこん の すのもの みそしる (さつまいも・こまつな) か き	しゃけ おにぎり きゃべつ と きゅうりの しおこぶあえ いもじる (とりにく・さといも) おれんじ	Tallarines Blancas (たじゅりねす ぶらんこ) (ペーのちーすとくりーむのすばていー) ● ゆでぶろっこりー・にんじん やさいすーぶ なし	はむちーす たまごーすと ● きゃべつ の おーろらさらだ とうにゅう こーんすーぶ ばなな	ごはん とりてばもとの 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
	ぎゅうにゅう かにばん	ちょうせいとうにゅう きなこぼう うすやきせんべい	ぎゅうにゅう ひじきおこわ	りんごじゅーす ほしいも びすけっと・せんべい	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
17	18	19	20	21	22
ごはん こうやどうふの そぼろに ぶろっこりー の おかかあえ みそしる (さつまいも・ねぎ) ばなな	むぎごはん さばの しおやき ひじきの いりに みそしる (ふ・ねぎ) か き	ごはん 돼지고기달걀장조림 (てしこぎたるぎよるちゃんちよりむ) (かんこく・ちょうせんの ふたにくの しょうゆづけ) ● じゃがいも の あまに みそしる (きりほしだいこん・こまつな) おれんじ	しょくばん・ろーるばん とうにゅう ちきん ぐらたん すびなち さらだ こんそめじゅりあんすーぶ なし	ごはん ぶたればー の かれーあげ ● だいこん の あますづけ みそしる (かぼちゃ・たまねぎ) ばなな	ごはん とりももにくの しょうがやき 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 てづくり ちーすくつきー	ぎゅうにゅう すいーと ほてと	ぎゅうにゅう くろみつ かんてん あげせんべい	ぎゅうにゅう おかか おにぎり	ぎゅうにゅう じゃがいももち	ぎゅうにゅう かすてら
24	25	26	27	28	29
ごはん ちきん かりー しょうゆ ふれんち さらだ ばなな	むぎごはん だいす と ごぼう の おとしあげ れんこん の すのもの みそしる (さつまいも・こまつな) か き	しゃけ おにぎり きゃべつ と きゅうりの しおこぶあえ いもじる (とりにく・さといも) おれんじ	Tallarines Blancas (たじゅりねす ぶらんこ) (ペーのちーすとくりーむのすばていー) ● ゆでぶろっこりー・にんじん やさいすーぶ なし	はむちーす たまごーすと ● きゃべつ の おーろらさらだ とうにゅう こーんすーぶ ばなな	ごはん とりてばもとの 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
ぎゅうにゅう こくとう ばん	ぎゅうにゅう かにばん	ちょうせいとうにゅう きなこぼう うすやきせんべい	ぎゅうにゅう ひじきおこわ	りんごじゅーす ほしいも びすけっと・せんべい	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
31					
ごはん こうやどうふの そぼろに ぶろっこりー の おかかあえ みそしる (さつまいも・ねぎ) ばなな					
ぎゅうにゅう てづくり ちーすくつきー					