

しょくじだより 10月

五和保育園
令和7年9月30日



10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさん味わいたいものですね。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質
（エネルギー源になる）
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン
（体の調子を整える）
⇒野菜、果物、きのこ類など



秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です（200kcal前後）。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



たんぽぽさんクッキング
枝豆ご飯の枝豆一粒づつていねいに取り出しました
お菓子すくい
お玉にたくさんすきました



10月



こんだてひょう



の印の日はめんの日です、幼児はフォークを持参してください

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	水	ハイハイ		キッズビビンバ ごぼうのサラダ 大根スープ パナナ	自家製みかんヨーグルト
02	木	ビスコ	たんぼぼクッキング かぼちゃを触ろう	みそラーメン しゅうまい かみかみ和え チーズ	ミートパイ 幼児牛乳
03	金	ビスコ		米飯 すこやかふりかけ 鮭のみそマヨネーズ焼き 五目煮豆 とうふのみそ汁 菊花みかん	ピザトースト 野菜ジュース
06	月	ミレーフライ		ゆかりごはん ウィンナー包み揚げ ひじきのごま和え 厚揚げと里芋のそぼろ煮 甘夏みかん缶	お月見うさぎケーキ 幼児牛乳
07	火	せんべい		中華丼 塩昆布ポテトサラダ 枝豆 りんご	じゃこトースト 野菜ジュース
08	水	クラッカー		米飯 コーンフレークチキン スパゲティサラダ カラフルスープ パナナ	手作りゼリーみかん
09	木	ハイハイ		米飯 さつまいものコロケ 大根とりんごのサラダ もやしのみそ汁 チーズ	自家製フルーツヨーグルト ゼリー入り
10	金			えんぞく *お知らせを確認してください	
14	火	せんべい	さくらクッキング さつまいもを洗おう 年少クッキング ホットドック	しらす入りおさくらごはん ちくわのカレー揚げ 大根の塩こんぶ和え 油揚げのみそ汁 もも缶	さつまいも蒸しパン 牛乳
15	水	クラッカー		米飯 厚揚げのコロコロ焼き さつまいもシチュー 人参ときゅうりのサラダ スティックゼリー	麩のラスク りんごジュース
16	木	せんべい		米飯 和風ミートローフ かぼちゃサラダ 野菜たっぷりコンソメスープ 菊花みかん	パンせんべい スポロン
17	金	ビスコ		いなり寿司 いんげんとツナごま和え きのこ汁 鉄ゼリー	お菓子屋さん
20	月	ハイハイ		米飯 ジューシーしめじメンチカツ こまつなみそ汁 切り干し大根とわかめの和え物 オレンジ	シュガーラスク 幼児牛乳
21	火	ミレーフライ		米飯 油淋鶏 大豆のポテトサラダ 華風スープ パナナ	シリアルおこし アシドミルク
22	水	ハイハイ		お楽しみ弁当 さくらから空の弁当箱持参	10月お誕生ケーキ 菓子 野菜ジュースアップル
23	木	クラッカー		米飯 さばの煮魚 野菜のごまみそ和え そうめんみそ汁 りんご	いちごババロア
24	金	せんべい		スタミナ丼 キャベツときゅうりのレモン和え スマイルポテト ミニゼリー	ビスケット ジョアいちご
27	月	ハイハイ	すみれクッキング りんごを触ってみよう	米飯 味噌ハンバーグ きゅうりと人参の和え物 きゃべつの野菜スープ りんご	焼きいも
28	火	せんべい		米飯 さわらの唐揚げ 枝豆サラダ 貝だくさん豚汁 パナナ	お絵かきせんべい
29	水	せんべい	年長クッキング 食パンパフェ	バターロール かぼちゃグラタン いんげんと卵の和え物 コンソメスープ パイン缶	自家製ももヨーグルト
30	木	カルシウムせん		もみじ御飯 ひき肉とひじきのカップ蒸し 菊花みかん きゅうりスティックの即席漬け キャベツのすまし汁	砂丘トースト 幼児牛乳
31	金	せんべい	年中クッキング クッキーづくり	スパゲティミートソース フライドポテト お豆サラダ オレンジ	りんごクッキー アシドミルク

*土曜保育利用の場合、昼食があります

*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

	I補給 - kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	564	18.8	20.4	166	2.3	184	0.37	0.29	25	5	2
目標量	590	23.6	17.7	259	2.5	208	0.32	0.37	23	3.7	1.6
充足率(%)	96	80	115	64	92	88	116	78	109	135	125
3才未満児	520	15.5	17.5	171	1.9	154	0.31	0.25	22	4.3	1.8
目標量	498	19.9	14.9	228	2.3	199	0.27	0.3	21	3.4	1.5
充足率(%)	104	78	117	75	83	77	115	83	105	126	120

10月きゅうしょくイベント

10日(金)えんぞく

*お知らせを確認してください。

22日(水) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。
◎忘れることのないよう気を付けましょう!!

6日(月) お月見 うさぎケーキ

17日(金) お菓子屋さん

28日(水) お絵かきせんべい

22日(水) 10月お誕生ケーキ *幼児のみ

給食さんと一緒にクッキング

たんぼぼ かぼちゃを見てもみよう触ってみよう