



きゅうしょくだより

令和7年 10月 中央こども園



食べ物の基本の栄養について

赤い食べもの【主菜】

“**どんと成長するために必要です**”

食品・・・肉・魚・チーズ・ヨーグルト・牛乳・豆・豆腐・卵など

栄養・・・

「しっかり食べると、ぐーんと体が大きくなる」

「歯や骨が丈夫になる」

「肌や髪の毛もキレイになる」

黄色の食べもの【主食】

“**元気なパワーになるよ！**”

食品・・・米・パン・パスタ・麺類・芋・油・マヨネーズ・ごまなど

栄養・・・

「食べると、元気に遊んだり、走ったりできる」

「疲れにくくなる」「集中できる」

緑の食べもの【副菜】

“**体の調子が整います**”

食品・・・野菜・果物・海藻・きのこ類など

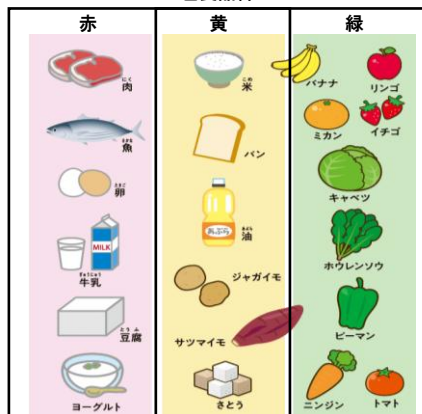
栄養・・・

「しっかりとると、元気で風邪をひきにくくなる」

「お腹の調子よくなる」

「キレイな肌になれるよ」

三色食品群



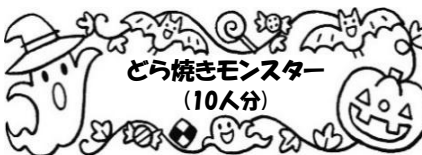
栄養ってなあに？

「食べる」ことを通じて、必要な栄養素を体内に取り込み、エネルギーを作ります。そのエネルギーを使ったり、カラダをつくったりして、生命を維持します。

▶ 生きることそのものです ◀



秋は実りの季節です。子どもたちの食欲もぐんと増してきました。おいしい食材がたくさん！旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱい！に過ごしましょう。



- ・ホットケーキ粉 150g
- ・牛乳(豆乳) 80g
- ・つぶあん 200g
- ・くっぴーラムネ(目用) 20粒
- ・つぶあん(目用) 適量

- ①ホットケーキ粉と牛乳を混ぜ合わせ生地を作る。
- ②ホットプレートまたはフライパンを温め、薄く油をひく。
- ③生地を大さじ1ずつ焼き、ミニパンケーキを作り、冷ます。
- ④つぶあんを20gずつ小分けにする。
- ⑤③の2枚と④をサンドして、くっぴーラムネで目をつけて、目用のつぶあんを目を作る。



日	献立名	材料名	おやつ
1	カレーポトフ 海苔の佃煮	ウィンナー 厚揚げ のり いんげん ブロッコリー 人参	おかし
水	りんごのコールスロー チーズ	キャベツ 胡瓜 コーン りんご じゃが芋 白菜 大根 玉葱	ミルク
◎2	チキンと秋野菜のごはん 春雨スープ	鶏肉 ベーコン 油揚げ チーズ 卵 ほうれん草 ミントマト コーン	スキムヨーグルト
木	☆チーズと緑黄色野菜のサラダ	人参 パプリカ ブロッコリー 干し椎茸 蓮根 牛蒡 しめじ 春雨 ごま	
3	パンパンジー ごまのふりかけ	鶏肉 味噌 大豆 青のり 人参 小松菜	お月見プリン
金	青のりポテトピーンズ パナナ	もやし キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ごま	
4	チャーハン チーズ	干しエビ 卵 豆腐 チーズ 人参	おかし
土	豆腐ともやしスープ	青葱 ピーマン もやし ごま	ミルク
6	赤魚とほうれん草煮付け	赤魚 竹輪 ほうれん草 生姜 人参	オレンジケーキ
月	金平ごぼう パナナ	蓮根 牛蒡 糸こんにゃく ごま	ミルク
7	ポークピーンズ	竹輪 豚肉 大豆 パセリ 人参 トマト 玉葱 しめじ	おかし
火	竹輪の生姜煮 みかん	生姜 筍 じゃが芋 マカロニ ごま	カルピス
8	鶏の唐揚げ	鶏肉 ハム ブロッコリー ミントマト 人参	おかし
水	☆みかん入りポテトサラダ	胡瓜 コーン みかん じゃが芋	ミルク
9	五目卵焼き 味付けのり	ツナ 豚ミンチ 卵 豆腐 ひじき のり 人参 玉葱	アメリカンドッグ
木	人参サラダ パイン	ブロッコリー コーン 干し椎茸 胡瓜 ごま	ミルク
10	☆秋の味覚たっぷりきのこ汁 ゆで卵	かつお 色板 鶏肉 卵 人参 ほうれん草 青葱 玉葱	スイートポテトパイ
金	ほうれん草のおひたし パナナ	えのき しめじ 大根 まいたけ 白菜 里芋 糸こんにゃく	ミルク
11	ナポリタンスパゲッティ	ウィンナー チーズ ピーマン 人参 玉葱	おかし
土	サラダ パナナ	コーン スパゲティー マーガリン	ミルク
14	麻婆豆腐	竹輪 豚ミンチ 豆腐 わかめ 人参 青葱 トマト	おかし
火	三色ナムル みかん	ほうれん草 筍 玉葱 干し椎茸 もやし ごま	ミルク
15	ピーマンと牛蒡の鶏つくね	鶏ミンチ 豆腐 ひじき ピーマン 人参 蓮根	スキムヨーグルト
水	蓮根としめじのソテー パイン	豆苗 牛蒡 しめじ 玉葱 板こんにゃく ごま	
16	白身魚のレモン煮 みかん	ほき ハム ひじき ブロッコリー レモン	おかし
木	ひじきと大根のマリネ	人参 大根 胡瓜 コーン ごま	ミルク
17	高野豆腐の卵とじ パナナ	竹輪 カニカマ 鶏ミンチ 卵 高野豆腐 塩昆布 人参 青葱 切干大根	おはぎ
金	切干大根の塩昆布和え	胡瓜 コーン 玉葱 干し椎茸 しめじ じゃが芋 糸こんにゃく ごま	
18	サンドイッチ	ハム 卵 チーズ キャベツ 食パン	おかし
土	スープ パナナ	ジャム マーガリン	ミルク
20	根菜チキンカレー 福神漬け	鶏肉 豆腐 わかめ ピーマン 人参 コーン しめじ	バターサブレ
月	わかめと豆腐のあんかけスープ	大根 玉葱 蓮根 福神漬け じゃが芋 ごま	ミルク
21	さつま芋コロッケ みかん	カニカマ ツナ 豚ミンチ 卵 わかめ ブロッコリー	おかし
火	カニカマと胡瓜の酢物	人参 玉葱 コーン 胡瓜 さつま芋 じゃが芋	ミルク
22	スパニッシュオムレツ	干しエビ ハム ベーコン 卵 チーズ 人参 ピーマン トマト	チーズケーキ
水	マゼドアンサラダ 干しえびのふりかけ	ブロッコリー キャベツ コーン 胡瓜 玉葱 さつま芋 じゃが芋 ごま	
23	魚の照り焼き みかん	鯖 ハム 人参 ブロッコリー コーン	おかし
木	スパゲティーサラダ	胡瓜 ミントマト スパゲティー	ミルク
24	野菜入り豆腐ナゲット	ツナ ハム 豆腐 南京 人参 青葱 枝豆	おかし
金	かぼちゃサラダ パナナ	ブロッコリー 胡瓜 コーン 玉葱	ミルク
25	そらぐみ・にじくみ・おひさまぐみ 運動会♪		
27	鯖の塩焼き パナナ	鯖 花かつお ブロッコリー 人参	おかし
月	ブロッコリーのおかか和え	コーン キャベツ	ミルク
28	八宝菜 パイン	煮干し なんと 竹輪 豚肉 大豆 人参 青葱	スティック大学芋
火	大豆のごまがらめ	チンゲン菜 玉葱 しめじ 白菜 もやし ごま	ミルク
◎29	きのこごはん かきたま汁	ちりめん 豚ミンチ 卵 油揚げ 豆腐 青葱 ミントマト 人参 玉葱	おかし
水	あんかけハンバーグ	ブロッコリー しめじ 蓮根 椎茸 えのき 板こんにゃく ごま	ミルク
30	関東煮 卵の巾着 みかん	ちりめん 平天 竹輪 ウィンナー 厚揚げ 油揚げ ピーマン	どら焼きモンスター
木	ちりめんとピーマンの佃煮	卵 ブロッコリー 人参 大根 じゃが芋 板こんにゃく ごま	ミルク
31	かぼちゃシチュー	鶏肉 ウィンナー 卵 ほうれん草 ブロッコリー	ハロウィンクッキー
金	ポパイサラダ パナナ	人参 南京 玉葱 しめじ じゃが芋	ミルク

20日(月)根菜チキンカレーの日、ふりかけや佃煮の日は、白ごはんをお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。