



ごちそうだより

2025.10.1
ひらた西保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中一番食べ物のおいしい季節ですね。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べましょう。



- ・今月のおべんとうの日は3日(金)です。よろしくお願ひします。
- ・今年は11月にさんま焼きをします。

黄 緑 赤 三色

体を動かす エネルギー源

元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

体の調子を整える

ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

そろえてバランスのよい食事を!

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄

脂質

たんぱく質

無機質(ミネラル)

炭水化物

淡色野菜・果物

緑黄色野菜

赤

血や筋肉など、体を作る源に

筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。



				1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
昼食				ごはん 魚の照り焼き ひじきのナムル 大根のみそ汁	ごはん 厚揚げの中華炒め おさつサラダ かきたま汁	おべんとうの日 	お弁当
おやつ				大学芋	わかめおにぎり	米粉さつま芋 ドーナツ	ゼリー
	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
昼食		ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき煮 さつま芋のみそ汁	ごはん サバのごま焼き 梅サラダ 野菜とわかめの すまし汁	ごはん 肉豆腐 切干大根の 中華和え きのこのみそ汁	わくわくデー カップオムライス 手羽元の照り焼き フライドポテト ブロッコリーの おかか和え	みそラーメン ごぼうサラダ 大根と人参の 煮しめ	お弁当
おやつ		おかかおにぎり	豆乳もち	きつねおにぎり	米粉かぼちゃ 蒸しパン	元気おにぎり	ヨーグルト
	12(日)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
昼食		スポーツの日  お弁当	ごはん 肉団子の甘辛煮 大学かぼちゃ 豆腐のすまし汁	誕生会 さつま芋ごはん 鶏の照り焼き じゃこサラダ 豚汁	ごはん マーボー豆腐 あらめ煮 納豆和え	ごはん 魚の梅焼き だいこんサラダ もやしのみそ汁	お弁当
おやつ		せんべい	五目おにぎり	ポップコーン	かぼちゃの きな粉和え	ゆかりおにぎり	ゼリー
	19(日)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
昼食		ごはん 塩チキン かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん ぎせい豆腐 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁	コッペパン 鶏のポテトサラダ 和風サラダ わかめスープ	ごはん サバのみそ煮 キャベツのごま和え のっぺい汁	ごはん (肉じゃが) 春雨サラダ なめこ汁	お弁当
おやつ		さつま芋おにぎり	大学かぼちゃ	焼きおにぎり	焼き芋	チーズおかか おにぎり	ヨーグルト
	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
昼食		ごはん 鶏梅風味焼き 大学芋 みそ汁	ごはん ごまのつくね焼き 大根サラダ わかめのすまし汁	ごはん 厚揚げステーキ かぼちゃの煮しめ 具だくさんみそ汁	ごはん れんこんハンバーグ 納豆サラダ はんぺん汁	ごはん 魚のねぎま焼き さつま芋の煮しめ キャベツのみそ汁	
おやつ		魚おにぎり	米粉ココア マフィンケーキ	鶏とばらおにぎり	じゃが芋おやき	夕焼けおにぎり	

※献立は都合により変更する場合があります。
※フルーツがつきます。(週に1回)