



門司保育所(みどり園)

2023年10月



秋は食べ物の話題がたくさんです。「おいもがホクホクしているね」「ごはんが新米になったよ。おいしいね」など、毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、食の話題に富んだ楽しい時間を過ごしたいですね。

読書の秋です!

絵本で食育

10月27日から、読書週間が始まります。
食育につながるおすすめ絵本を紹介します。

ずっと人気の定番

子どもたち憧れのかすまら!
「くりとくら」 福音館書店
(作/中川李枝子 絵/大村百合子)

たくさん並んだパンが人気
「からすのパンやさん」 偕成社
(作・絵/かこさとし)

作ってみたいくなる

子どもが作るみそしるの写真絵本
「みそしるをつくる」 フロンズ新社
(文/高山なおみ 写真/長野陽一)

ホットケーキを作る過程を絵で楽しむ
「しろくまちゃんのほっとけーき」
こぐま社 (作/わかやまけん)

野菜が楽しい!

野菜の断面で、
当てっこも楽しい
「やさいのおなか」
福音館書店
(作・絵/きうちかつ)

野菜たちのマラソン大会!
「おやおや、おやさい」
福音館書店
(文/石津ちひろ
絵/山村浩二)

こんな絵本もいかが?

好き嫌いすると……
ちょっと怖い結末が
「たべてあげる」 教育画劇
(文/ふくべあきひろ
絵/おおのこうへい)

独特な詩と版画の絵が素敵
「たべちゃうぞ」 リーブル
(詩/山中利子 絵/早川純子)

みどり園にも楽しい食育絵本がたくさんあります。

食欲の秋、読書の秋を楽しんでみてください。



おまたせ!
新米です



新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風。洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種類もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、それぞれに特徴があります。

新米は水分量が多いため、炊くとき水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。みどり園では、9月中旬より新米を楽しんでいます。

<10月きょうきょう組食育予定>

食具の使い方

箸の持ち方についてきょうきょう組さんで話を行ってから5か月が経ちました。改めて正しい箸の持ち方をクラスみんなで再確認するとともに、正しい食具の使い方が楽しい食事につながることも気づいていきます。

<10月ぴかぴか組食育予定>

三色食品群

三色食品群とは、食べ物に含まれる栄養の働きを分類したものです。この三色食品群を使って食べ物の働きや、いろいろな食品を食べる大切さを学んでいきます。話の後は色分けにチャレンジ。正しく色分けできるかな?

日	全 児		未満児 午前 おやつ	全 児 午後 おやつ (*は手作り)	材 料 (分類：六つの基礎食品)						延長見 延長おやつ
	主食	昼 食			血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		
					1	2	3	4	5	6	
2月	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スkimミルク 煮干し・出し昆布 <small>干ひじき・乾わかめ(乾多量)</small>	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ウエハース クラッカー	サラダ油	牛乳 サブレ
3火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *かぼちゃスコーン	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 南瓜	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 バター	牛乳 せんべい
4水	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 skimミルク 出し昆布	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・カレー スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	牛乳 丸ボーロ
5木	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 *さつまいもおにぎ	ゆて大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ロールパン・パンネト・パティ ケチャップ・醤油・スープの素 米・さつまいも	サラダ油 黒ゴマ	牛乳 おかし
6金	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 せんべい	サラダ油	牛乳 ビスケット
7土	ごはん	焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳	牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・あられ	サラダ油	牛乳 かりんとう
10火	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *とまとちゃん	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱・キャベツ スイートコーン トマトジュース	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 ホットケーキミックス・砂糖	サラダ油 ごま油	牛乳 クラッカー
11水	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クッキー	サラダ油 白ごま	牛乳 せんべい
12木	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *フライドポテト	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 チゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 (冷)フライドポテト	サラダ油	牛乳 ウエハース
13金	パン	ひじきハンバーグ トマト コンソープ	牛乳	牛乳 おかし おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき skimミルク・粉チーズ おやつ昆布	トマト パセリ	玉葱 スイートコーン	パン粉・醤油・ケチャップ スープの素・片栗粉・おかし ロールパン	サラダ油	牛乳 かりんとう
14土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロールパン・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	牛乳 丸ボーロ
16月	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油	牛乳 あられ
17火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *おから チーズケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 クリームチーズ おから	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢	サラダ油 ごま油 バター	牛乳 せんべい
18水	切り昆布と じゃこの炊 き込みご飯	豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ・みかん 麩とわかめのすまし汁	牛乳	プリン	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ プリン	サラダ油	牛乳 クッキー
19木	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スkimミルク 煮干し・出し昆布 <small>干ひじき・乾わかめ(乾多量)</small>	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ウエハース クラッカー	サラダ油	牛乳 かりんとう
20金	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳	牛乳 せんべい	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 せんべい	サラダ油	牛乳 おかし
21土	運動会										
23月	ごはん	レバーの照り煮 ほうれん草のサラダ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 かりんとう	サラダ油	牛乳 クッキー
24火	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳	牛乳 *焼き芋	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油	牛乳 ウエハース
25水	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳	牛乳 バナナ	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 skimミルク 出し昆布	人参	玉葱・グリーンピース 切干大根・胡瓜 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	牛乳 クラッカー
26木	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クッキー	サラダ油 白ごま	牛乳 おかし
27金	ごはん	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳	牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 チゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油	牛乳 ウエハース
28土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロールパン・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油	牛乳 ビスケット
30月	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳	牛乳 *かぼちゃクッキー	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布 南瓜	人参 さやいんげん	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・小麦粉	サラダ油 バター	牛乳 せんべい
31火	パン	ひじきハンバーグ トマト コンソープ	牛乳	牛乳 おかし おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき skimミルク・粉チーズ おやつ昆布	トマト パセリ	玉葱 スイートコーン	パン粉・醤油・ケチャップ スープの素・片栗粉・おかし ロールパン	サラダ油	牛乳 サブレ

【月平均栄養価】

	14歳 以下	たん ぱく 質	脂質 g	カル シウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量g	ビタミン					
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
以上児	基準量	570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20	
	平均栄養価	556	21.5	18.3	302	2.7	1.9	471	0.28	0.47	27	
未満児	基準量	480	19	11	16	2.0	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	496	19.9	17.5	331	2.3	1.6	386	0.27	0.48	21	



※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く

元気エネルギーは
食事から!

スポーツの秋。子ども達もめいっぱい体を動かして運動会の練習に励んでい
ます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりと摂るようにしましょう。

運動に必要な
栄養素

- タンパク質
筋肉の
もとになる
卵・肉・魚・
大豆など
- 炭水化物
エネルギーの
もとになる
ご飯・パン・
いも類など
- ビタミンB1
炭水化物をエネ
ルギーに変える
豚肉・ウナギ・
エダマメなど
- ビタミンC
体の働きを
調節する
イチゴ・レモン・
ブロッコリー
など

		幼児食				
	昼食	午後おやつ *は手作り	午前	昼食		午後おやつ 7ヵ月～
				5,6ヵ月～	7ヵ月～	
2月	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米10) かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
3火	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *かぼちゃスコーン	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	南瓜蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ
4水	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ	おにぎり(米20・野菜) おろしりんご煮
5木	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 *さつまいも おにぎり	ミルク	5分がゆ(米10) 大豆ポタージュ(ミルク)	全がゆ(米20) マカロニグラタン・野菜スープ (ミンチ・野菜・ルウ・チーズ)	さつまいもおにぎり 野菜スープ
6金	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーマッシュ	全がゆ(米20) すり身団子みそ汁(豆腐・野菜・だし) ブロッコリー	お好み焼き (野菜・豆腐・ケチャップ) すまし汁(野菜)
7土	焼きそば えのきとわかめのスープ	牛乳 あられ	ミルク	煮込みうどん (麺・野菜・だし)	焼きうどん(麺・ミンチ・野菜) わかめスープ	野菜がゆ(米20・野菜) キャベツサラダ
10火	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *とまとちゃん	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 春雨の炒め物(ミンチ・野菜) 野菜スープ	しらすがゆ(米20・野菜) 卵スープ
11水	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) じゃがいものそぼろ煮(野菜) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
12木	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *フライドポテト	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物	おにぎり(米10) 煮魚・南瓜の含め煮 すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
13金	ひじきハンバーグ トマト コーンスープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし(ポテト)	全がゆ(米20) ひじきハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) コーンスープ
14土	汁ピーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	バナナ5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	おにぎり(米10) 汁ピーフン(ミンチ・野菜) バナナ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
16月	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ポテトスープ
17火	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *おから チーズケーキ	ミルク	5分がゆ(米10) 人参マッシュ	全がゆ(米20) 麻婆豆腐(ミンチ・野菜・味噌・片栗) 胡瓜サラダ(人参)	チーズ蒸しパン(HM・ミルク) 野菜スープ
18水	豚ヒレのたった揚げ 野菜サラダ・みかん 麩とわかめのすまし汁	プリン	ミルク	5分がゆ(米11) 人参マッシュ	肉入りおじや(米20・野菜) 野菜サラダ・みかん 麩のすまし汁	あんかけごはん (米20・ミンチ・野菜・片栗) 人参スティック
19木	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	飲むヨーグルト ウエハース クラッカー	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物	全がゆ(米10) かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
20金	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 せんべい	ミルク	5分がゆ(米10) ブロッコリーマッシュ	全がゆ(米20) すり身団子みそ汁(豆腐・野菜・だし) ブロッコリー	お好み焼き (野菜・豆腐・ケチャップ) すまし汁(野菜)
21土	 運動会					
23月	レバーの照り煮 ほうれん草のサラダ 大根のみそ汁	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物	全がゆ(米20) レバーのトマト煮(ポテト) みそ汁(野菜)	おやき(米20・野菜・片栗) ほうれん草サラダ
24火	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *焼き芋	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	全がゆ(米20) 春雨の炒め物(ミンチ・野菜) 野菜スープ	しらすがゆ(米20・野菜) 卵スープ
25水	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 バナナ	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) 肉団子スープ(ミンチ・豆腐・野菜) キャベツサラダ	おにぎり(米20・野菜) バナナ
26木	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) ポテトマッシュ(人参)	全がゆ(米20) じゃがいものそぼろ煮(野菜) みそ汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) 野菜スープ
27金	煮魚 かぼちゃの含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃの煮物	おにぎり(米10) 煮魚・南瓜の含め煮 すまし汁(野菜)	野菜がゆ(米20・野菜) 野菜スープ
28土	汁ピーフン バナナ	牛乳 サブレ	ミルク	バナナ5分がゆ(米10) キャベツのトロトロ煮	おにぎり(米10) 汁ピーフン(ミンチ・野菜) バナナ	パンがゆ(ミルク・野菜) 野菜スープ
30月	筑前煮 もずく汁	牛乳 *かぼちゃクッキー	ミルク	5分がゆ(米10) かぼちゃマッシュ	全がゆ(米20) 豆腐の野菜あんかけ(片栗) すまし汁(野菜)	おにぎり(米20・野菜) ポテトスープ
31火	ひじきハンバーグ トマト コーンスープ	牛乳 おかき おやつ昆布	ミルク	5分がゆ(米10) トマトつぶし(ポテト)	全がゆ(米20) ひじきハンバーグ(ミンチ・豆腐・野菜) トマト・野菜スープ	パンがゆ(ミルク・野菜) コーンスープ