

# 令和7年10月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥15(水)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。



| 1              | 水                | 2         | 木                                 | 3   | 金               | 4     | 土    |
|----------------|------------------|-----------|-----------------------------------|-----|-----------------|-------|------|
| とにりとときやべつみそいため | はんぱーぐ            | さけのみそづけやき |                                   |     |                 |       |      |
| だいがくいも         | はるさめいため          | ぜんまいにもの   |                                   |     |                 |       |      |
| なめこのすましじる      | たまごすーぷ           | きやべつみそじる  |                                   |     |                 |       |      |
| きうい            | ばなな              | なし        |                                   |     |                 |       |      |
| 熱量             | 404              | 炭水化物      | 65.8                              | 熱量  | 462             | 炭水化物  | 63.8 |
| 蛋白質            | 15.2             | 食塩相当量     | 1.3                               | 蛋白質 | 17.9            | 食塩相当量 | 1.2  |
| 脂質             | 8.9              |           |                                   | 脂質  | 15              |       |      |
| 3時             | ぎゅうにゅう<br>くりーむぱん | 3時        | かるびす<br>うどんかいがんぼろう!<br>てづくりからあげくん | 3時  | やさいじゅーす<br>せんべい |       |      |

| 6           | 月               | 7        | 火              | 8        | 水               | 9            | 木                  | 10          | 金               | 11    | 土    |
|-------------|-----------------|----------|----------------|----------|-----------------|--------------|--------------------|-------------|-----------------|-------|------|
| にくとうふ       |                 | かれいのにさかな |                | えいようなつとう |                 | ちきんかれー       |                    | さんまかばやき     |                 |       |      |
| ほうれんそうしらすあえ |                 | かぼちゃさらだ  |                | びーふんいため  |                 | ぶろっこりーわふうさらだ |                    | きりぼしだいこんさらだ |                 |       |      |
| だいこんのみそじる   |                 | みそけんちんじる |                | わんたんすーぷ  |                 | やさいじゅーす      |                    | きのこじる       |                 |       |      |
| りんご         |                 | おれんじ     |                | ばなな      |                 | くだものよーぐるとあえ  |                    | ばなな         |                 |       |      |
| 熱量          | 446             | 炭水化物     | 51.8           | 熱量       | 401             | 炭水化物         | 54.8               | 熱量          | 442             | 炭水化物  | 65.6 |
| 蛋白質         | 15.4            | 食塩相当量    | 1.3            | 蛋白質      | 21.4            | 食塩相当量        | 1.4                | 蛋白質         | 19.3            | 食塩相当量 | 1.3  |
| 脂質          | 8.6             |          |                | 脂質       | 10.7            |              |                    | 脂質          | 11.4            |       |      |
| 3時          | おつきみぜりー<br>せんべい | 3時       | ぎゅうにゅう<br>せんべい | 3時       | ぎゅうにゅう<br>ふかしいも | 3時           | ぎゅうにゅう<br>てづくりすこーん | 3時          | いちごそふーる<br>せんべい |       |      |

|                                                                                                                                                                                                |     |                 |       |          |                    |          |                |                                                                                       |        |      |       |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------|-------|----------|--------------------|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-------|------|
| 13                                                                                                                                                                                             | 月   | 14              | 火     | 15       | お誕生会               | 16       | 木              | 17                                                                                    | 金      | 18   | 土     |      |
| <div><p>スポーツの日</p></div> |     | たらふらいたるたるそーす    |       | はんぱーがー   |                    | ぐらたん     |                | てづくりべんとうの日                                                                            |        |      |       |      |
|                                                                                                                                                                                                |     | やさいのなむる         |       | まかろにさらだ  |                    | すきこんぶに   |                |  |        |      |       |      |
|                                                                                                                                                                                                |     | とうふのみそしる        |       | たまごすーぷ   |                    | こまつなみそしる |                |                                                                                       |        |      |       |      |
|                                                                                                                                                                                                |     | おれんじ            |       | ふじりんごぜりー |                    | ばなな      |                |                                                                                       |        |      |       |      |
|                                                                                                                                                                                                |     | 熱量              | 419   | 炭水化物     | 50.8               | 熱量       | 498            | 炭水化物                                                                                  | 41.1   | 熱量   | 430   | 炭水化物 |
|                                                                                                                                                                                                | 蛋白質 | 18.0            | 食塩相当量 | 1.2      | 蛋白質                | 18.4     | 食塩相当量          | 1.6                                                                                   | 蛋白質    | 18.2 | 食塩相当量 | 1.3  |
|                                                                                                                                                                                                | 脂質  | 16.0            |       |          | 脂質                 | 22.2     |                |                                                                                       | 脂質     | 9.8  |       |      |
|                                                                                                                                                                                                | 3時  | らふらんすぜりー<br>ばなな |       | 3時       | ぎゅうにゅう<br>おめでとうけーき | 3時       | ぎゅうにゅう<br>おとつと | 3時                                                                                    | おかしぶくろ |      |       |      |

|                 |                         |                                                      |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------------------------|
| 10月<br>食育カリキュラム | ★目標<br>★かんばること<br>★取り組み | 残さず食べて元気モリモリ<br>お皿をきれいにしよう<br>1クラス5人にラッキー人参があたるようにする |
|-----------------|-------------------------|------------------------------------------------------|

# 令和7年10月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

| 20 月                                              | 21 火                                              | 22 水                                              | 23 木                                              | 24 金                                              | 25 土 |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------|
| さけのみそまよやき<br>だいこんとあつあげそぼろに<br>かれーすーぶ<br>りんご       | まーぼーとうふじる<br>だいがくいも<br>かぶのしおこんぶあえ<br>きうい          | おむれつ<br>きんぴらごぼう<br>さといものみそしる<br>なし                | だいこんとぶたにくみそに<br>ぼてとさらだ<br>うずまきなるとじる<br>ばなな        | いもこじる<br>ほうれんそうおひたし<br>しゅうまい<br>りんご               |      |
| 熱量 459 炭水化物 55.1<br>蛋白質 19.3 食塩相当量 1.3<br>脂質 10.6 | 熱量 449 炭水化物 67.1<br>蛋白質 14.9 食塩相当量 1.1<br>脂質 13.4 | 熱量 419 炭水化物 59.8<br>蛋白質 17.1 食塩相当量 1.2<br>脂質 12.4 | 熱量 481 炭水化物 62.1<br>蛋白質 14.2 食塩相当量 1.2<br>脂質 19.5 | 熱量 409 炭水化物 62.5<br>蛋白質 15.6 食塩相当量 1.3<br>脂質 10.7 |      |
| 3時 やさいじゅーす<br>せんべい                                | 3時 ぎゅうにゅう<br>ごまろーるばん                              | 3時 じょあ<br>せんべい                                    | 3時 ぎゅうにゅう<br>てづくりかぼちゃくつきー                         | 3時 ぶりん                                            |      |

| 27 月                                              | 28 火                                              | 29 水                                              | 30 木                                              | 31 金                                              |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| とりのからあげ<br>こまつなあえもの<br>かぶのみそしる<br>ばなな             | さばのみそに<br>ひじきとさつまいもに<br>らーめんじる<br>りんご             | すぶた<br>ほうれんそうごまあえ<br>きやべつのみそしる<br>おれんじ            | みーとぼーるしちゅー<br>ぜんまいに<br>やさいじゅーす<br>なし              | おやこに<br>こまつなとこーんあえもの<br>なめこのみそしる<br>はろういんでぎーと     |
| 熱量 414 炭水化物 55.6<br>蛋白質 17.9 食塩相当量 1.4<br>脂質 13.4 | 熱量 446 炭水化物 72.1<br>蛋白質 61.5 食塩相当量 1.5<br>脂質 10.1 | 熱量 403 炭水化物 54.4<br>蛋白質 17.2 食塩相当量 1.4<br>脂質 13.1 | 熱量 460 炭水化物 67.7<br>蛋白質 17.4 食塩相当量 1.3<br>脂質 13.3 | 熱量 423 炭水化物 59.1<br>蛋白質 21.1 食塩相当量 1.4<br>脂質 11.4 |
| 3時 やさいじゅーす<br>せんべい                                | 3時 ぎゅうにゅう<br>わかつきまんじゅう                            | 3時 ぶとうじゅーす<br>せんべい                                | 3時 ぎゅうにゅう<br>ふわふわわっふる                             | 3時 ぎゅうにゅう<br>てづくりはろういんおばけばん                       |

○熱量＝キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

## きゅうしょくだより

◎旬の食材で食物繊維をたっぷりとりましょう。

|                                |     |    |     |                                                                                         |
|--------------------------------|-----|----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>水溶性<br/>食物繊維</b><br>を多く含むもの | 海藻類 | 野菜 | 果物  | ★食後血糖値の上昇をゆるやかにする<br>★血中コレステロール値を低下させる<br>★ナトリウムを体外に排出するはたらきがあるため、<br>高血圧予防にも効果あり       |
|                                |     |    |     |                                                                                         |
| <b>不溶性<br/>食物繊維</b><br>を多く含むもの | 豆類  | 穀物 | きのこ | ◎水分を吸着し便の容量を増えると、大腸が刺激<br>されて排便がスムーズになる<br>◎便と一緒に有害物質も排出するため、腸がきれい<br>になり、大腸がんのリスクが減ります |
|                                |     |    |     |                                                                                         |



今月は、さつまいもやきのこなど、旬の食材がたくさん献立にはっています。  
食物繊維たっぷりですので、いいうんちがでるといいなー