

令和8年10月 にしかわ保育園こんだて

10月 食育カリキュラム	★目標 『たくさん食べて元気モリモリ』 ★頑張ること 『お皿をきれいにしよう』 ★取り組み 『給食の先生が子ども達と一緒に食べて声かけする』
------------------------	--

★ おうちからごはん100gを目安にもってきてください。

月山和牛を活用した給食の提供

地産地消および食育の推進を目的として、月山和牛を活用した給食を取り入れています！
 ※月山和牛を使ったメニューは、太文字になってるよ♪



1木				2金				3土
とりにくときゃべつみそいため だいがくいも なめこのすましじる きういふる一つ				とんかつ はるさめいため たまごすーぶ ばなな				
熱量	404	炭水化物	69.9	熱量	412	炭水化物	64.2	
蛋白質	15.2	食塩 相当量	1.3	蛋白質	19.3	食塩 相当量	1.5	
脂質	8.9			脂質	9.6			
3時	ぎゅうにゅう かすたーどけーき			3時	やさいじゅーす がんばれてづくりみ にどつく			

5月				6火				7水				8木				9金				10土
さかなのみそづけやき				にくどうふ（ぎゅうにく）				えいようなっとう				てりやきちきん				<div>手作り弁当</div> <div></div> <div>おうちからお弁当をもってきてね</div>				
ぜんまいのにも				ほうれんそうのしらすあえ				びーふんいため				ぶろっこりーのごまあえ								
きゃべつのみそじる				だいこんのみそじる				わんたんすーぶ				さんさいじる								
なし				りんご				ばなな				おれんじ								
熱量	351	炭水化物	57.7	熱量	346	炭水化物	56.9	熱量	439	炭水化物	67.9	熱量	459	炭水化物	59.2					
蛋白質	19.3	食塩相当量	2.1	蛋白質	15.4	食塩相当量	1.3	蛋白質	19.2	食塩相当量	2.5	蛋白質	20.9	食塩相当量	2.2					
脂質	5.9			脂質	8.6			脂質	11.4			脂質	16.7							
3時	ぎゅうにゅう みにあみじやが			3時	よーぐると せんべい			3時	ぎゅうにゅう あんぱん			3時	りんごじゅーす てづくりおにぎり							

○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

★目にいい栄養素は？ 10月10日は目の愛護デー★

元気で健康な目を保つためには、しっかり栄養を取ることが大切です。

目にいいといわれている栄養素とそれらを多く含む食べ物を紹介します♪

アントシアニン

*ブルーベリー・ぶどう・なす・赤きやべつ等



ビタミンC

*キウイ・レモン・パプリカ・いちご等



ビタミンA

*にんじん・かぼちゃ・うなぎ・豚レバー等



アスタキサンチン

*いくら・鮭・えび・かになど



令和8年 10月 にしかわ保育園こんだて

◆おうちからはん100g目安にもってきてください。

🎊14日(水)お誕生会です。ご飯はいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね!

12月	13火	14お誕生会	15木	16金	17土
 スポーツの日	さんまのかばやきふう きりぼしだいこんさらだ きのこじる りんご	はんぱーがー ふらいどぼてと じゅーす	おいすたーそーすいため かぼちゃのあまに たまねぎじる ばなな	さけなんばんたるたるそーす やさいのなむる とうふのみそじる おれんじ	
	熱量 427 炭水化物 58.0	熱量	熱量 377 炭水化物 67.8	熱量 487 炭水化物 57.1	
	蛋白質 15.3 食塩相当量 1.2	蛋白質	蛋白質 12.5 食塩相当量 1.1	蛋白質 28.4 食塩相当量 1.7	
	脂質 16.9	脂質	脂質 8.1	脂質 17.3	
	3時 ギョウニゅう てづくりしらすばん	3時 おめでとうふるーちえ	3時 じょあすていつくばん	3時 ギョウニゅう しっとりおからけーき	

19月	20火	21水	22木	23金	24土
とりちりそーす きやべつとつなごまあえ ゆうがおじる ばなな	さかなのみそまよやき だいこんとあつあげそぼろに かれーすーぶ りんご	いもこじる ほうれんそうのおかかあえ めんちかつ おれんじ	おむれつ きんぴらごぼう なめこじる なし	ちきんかれー わふうさらだ よーぐるとあえ やさいじゅーす	
熱量 459 炭水化物 66.8	熱量 393 炭水化物 59.7	熱量 493 炭水化物 66.3	熱量 413 炭水化物 63.3	熱量 454 炭水化物 73.0	
蛋白質 18.4 食塩相当量 1.6	蛋白質 19.3 食塩相当量 1.8	蛋白質 20.7 食塩相当量 1.9	蛋白質 17.2 食塩相当量 1.6	蛋白質 17.3 食塩相当量 1.7	
脂質 15.5	脂質 10.6	脂質 18.3	脂質 12.4	脂質 13.2	
3時 ギョウニゅう ごまばん	3時 よーぐるとせんべい	3時 ギョウニゅう たると	3時 ギョウニゅう てづくりふかしも	3時 ぷりん	

26月	27火	28水	29木	30金	31土
ぐらたん すきこんばんに こまつなのみそじる きういふる一つ	とりにくのからあげ こまつなのあえもの かぶのみそじる ばなな	さばのみそに ひじきとさつまいもに らーめんじる りんご	すぶた ほうれんそうごまあえ きやべつじる おれんじ	しちゅー はろいんはんぱーぐ あっさりさらだ なし	
熱量 415 炭水化物 68.2	熱量 414 炭水化物 57.5	熱量 446 炭水化物 78.9	熱量 403 炭水化物 57.6	熱量 489 炭水化物 71.5	
蛋白質 18.2 食塩相当量 2.5	蛋白質 17.9 食塩相当量 1.7	蛋白質 16.5 食塩相当量 2.0	蛋白質 17.2 食塩相当量 1.4	蛋白質 20.8 食塩相当量 2.3	
脂質 9.8	脂質 13.4	脂質 10.1	脂質 13	脂質 16.4	
3時 やさいじゅーす めろんばん	3時 じょあかつぱえびせん	3時 ギョウニゅう てづくりびざばん	3時 のむよーぐるとくりーむばん	3時 はろいんぜりー	

○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

