



きゅうしょくだより

令和7年
ちとせ山ゆり保育園

旬の食材と料理



さつまいも

さつまいもはビタミンCと食物繊維がたくさん入った食材です。

茶巾しぼり、さつまスティック、さつまいものごまサラダなどでいただきます。

揚げ焼きした芋に、ケーキシロップをかけたさつまスティックは保育園で人気なおやつです。



献立の紹介

秋の訪れを感じる季節です。きのこ類、里芋、柿などを献立に取り入れて秋の味覚を満喫できるようにしました。

● 魚のしぐれ煮

秋が旬のさばを使った献立です。さばは、血液をサラサラにする働きがあり、良質な脂が豊富で青魚の中でも栄養価の高いお魚です。

しっかり食べて秋を元気に過ごそう！

「〇〇の秋」と聞くと、「スポーツの秋」「食欲の秋」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。運動会などで体を動かす機会が増える秋こそ、しっかり食べて元気に過ごしたいですね！

バランスよく食べよう

健やかな毎日を送るためには、食事を通して必要な栄養素をバランス良く摂取することが大切です。保育園ではこどもたちに、食べ物のはたらきを赤・黄・緑の3色で伝えています。赤は体を作るたんぱく質を含む食べ物、黄はエネルギーのもととなる脂質・炭水化物を含む食べ物、緑は体調を整える効果のあるビタミン・ミネラルを含む食べ物をそれぞれ示しています。1回の食事でも3色それぞれの色のなかまの中から2種類以上の食品を取り入れると、バランスの良い食事になるとされています。

赤のなかま 血や肉となる

肉・魚・卵・大豆製品
・乳製品



黄のなかま 働く力や熱となる

ごはん・パン・めん・芋
・ナッツ類・砂糖・油



緑のなかま 体の調子を整える

野菜・きのこ・海藻・果物



栄養の話をする、苦手なものでもすすんで食べようとする姿も見られます。

おうちでもお子さんと一緒に、「これは何色のなかまの食べ物かな？」と話したりして、楽しくバランスよく食べるきっかけを作ってあげましょう。

2025年10月

献立表

ちとせ山ゆり保育園

／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄 養 価					
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	乳児		幼児			
1 ・ 15 (水)	ごはん	胚芽米、さいいも、小麦粉、黒砂糖、砂糖、すりごま、白ごま	ジョ アマスカット、さば、卵、淡色みそ、凍り豆腐	ほうれんそう、長ねぎ、にんじん、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	炊き込みごはん(りんごジュース)		E	532	kcal	590	kcal
	ジョアマスカット					P	25.5	g	27.6	g		
	黒磯パン					F	14.0	g	14.1	g		
	Ca					473	mg	425	mg			
2 (木) ・ 21 (火)	ごはん 梨	さつまいも、胚芽米、砂糖、はるさめ、なたね油	牛乳、大豆水煮、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも肉	キャベツ、なし、たまねぎ、にんじん	ケチャップ、酢、鶏ガラスープ顆粒、食塩、こしょう	カレーピラフ(ぶどうジュース)		E	527	kcal	629	kcal
	牛乳					P	21.0	g	25.3	g		
	茶巾しぼり					F	13.8	g	15.8	g		
	Ca					280	mg	306	mg			
3 ・ 17 (金)	ごはん	胚芽米、パン粉、なたね油、砂糖、白ごま	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、淡色みそ、油揚げ、花かつお	キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこせんべい(やさいジュース)		E	508	kcal	622	kcal
	牛乳					P	20.7	g	25.2	g		
	豆入りおかかごはん					F	17.0	g	20.7	g		
	Ca					234	mg	275	mg			
4 ・ 18 (土)	ごはん パナナ	じゃがいも、胚芽米、砂糖、すりごま、なたね油、マリービスケット、ぱりんこせんべい	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ	パナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ミニのりすけ(りんごジュース)		E	469	kcal	559	kcal
	牛乳					P	18.9	g	22.3	g		
	マリービスケット					F	12.6	g	14.5	g		
	Ca					241	mg	269	mg			
6 ・ 20 (月)	ごはん りんご	胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、砂糖、白ごま	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、花かつお	りんご、キャベツ、ごぼう、みかん缶、きゅうり、セロリ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、こしょう	とっちゃんせんべい(ぶどうジュース)		E	540	kcal	641	kcal
	牛乳					P	19.6	g	23.0	g		
	おかかおにぎり					F	16.7	g	19.3	g		
	Ca					223	mg	233	mg			
7 (火)	ごはん	胚芽米、上新粉、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖、なたね油、白ごま、焼ふ、片栗粉	牛乳、鶏レバー、豆乳、ツナ油漬缶	れんこん、しらたき、ごぼう、えのきたけ、きゅうり、いんげん、レーズン、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、純ココア	ゆかりごはん(やさいジュース)		E	545	kcal	650	kcal
	牛乳					P	20.9	g	24.7	g		
	米粉のココアケーキ					F	18.3	g	21.4	g		
	Ca					281	mg	307	mg			
8 ・ 29 (水)	ごはん	胚芽米、砂糖、ごま油、白ごま	牛乳、さけ、生揚げ、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ	にんじん、きゅうり、なめこ、ごぼう、切り干しだいこん、塩こんぶ、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、食塩、カレー粉、こしょう	木の葉せんべい(りんごジュース)		E	500	kcal	595	kcal
	牛乳					P	23.9	g	28.4	g		
	ハリハリおにぎり					F	14.4	g	16.4	g		
	Ca					293	mg	321	mg			
9 ・ 23 (木)	ぶたどん	じゃがいも、胚芽米、上新粉、黒砂糖、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、きな粉	みかん、長ねぎ、レーズン、パセリ粉	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ゆかりごはん(ぶどうジュース)		E	553	kcal	653	kcal
	牛乳					P	24.0	g	28.4	g		
	米粉ときなこのケーキ					F	16.7	g	19.3	g		
	Ca					249	mg	265	mg			
10 ・ 24 (金)	豆乳食パン	豆乳食パン、じゃがいも、胚芽米、さつまいも、上新粉、なたね油、白ごま、マッシュポテトフレーク、砂糖	牛乳、豆乳、鶏むね肉、油揚げ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、マッシュルーム、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	きなこせんべい(りんごジュース)		E	473	kcal	578	kcal
	お茶					P	21.0	g	25.3	g		
	こぎつねごはん					F	17.9	g	20.7	g		
	Ca					256	mg	277	mg			
11 ・ 25 (土)	ごはん りんご	胚芽米、カステラ、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、卵、鶏ひき肉、淡色みそ	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリ、しいたけ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	とっちゃんせんべい(りんごジュース)		E	485	kcal	603	kcal
	牛乳					P	19.7	g	24.7	g		
	カステラ					F	17.2	g	21.0	g		
	Ca					302	mg	340	mg			
14 (火) ・ 27 (月)	カレーライス	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、上新粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、ツナ油漬缶、ゼラチン、淡色みそ	100%ぶどう果汁、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、鶏ガラスープ顆粒、カレー粉、食塩	野菜ピラフ(やさいジュース)		E	478	kcal	565	kcal
	牛乳					P	18.7	g	22.2	g		
	ぶどうのソイゼリー					F	11.7	g	13.1	g		
	Ca					207	mg	215	mg			
16 ・ 30 (木)	ごはん りんご	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、砂糖、黒ごま	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、卵、淡色みそ、しらす干し	りんご、きゅうり、みかん缶、ほうれんそう、パナナ、生わかめ、レーズン	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、純ココア	カレーピラフ(りんごジュース)		E	526	kcal	624	kcal
	牛乳					P	21.0	g	24.7	g		
	パナナ蒸しケーキ					F	17.9	g	20.8	g		
	Ca					240	mg	256	mg			
22 (水)	野菜うどん	乾めん、胚芽米、砂糖、なたね油	牛乳、ジョ アマスカット、鶏もも肉、しらす干し	にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、コーン缶、生わかめ、ひじき、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	木の葉せんべい(やさいジュース)		E	501	kcal	607	kcal
	牛乳					P	27.9	g	32.7	g		
	わかめごはん					F	11.8	g	13.3	g		
	Ca					498	mg	510	mg			
28 (火)	ごはん 柿	さつまいも(皮付)、胚芽米、ケーキシロップ、なたね油、パン粉、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ベーコン	こまつな、かき、にんじん、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、ひじき、干しいたけ	コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	ごま塩ごはん(ぶどうジュース)		E	545	kcal	647	kcal
	牛乳					P	19.8	g	23.3	g		
	さつまスティック					F	22.3	g	26.3	g		
	Ca					306	mg	338	mg			
31 (金)	ごはん みかん	胚芽米、さつまいも、小麦粉、砂糖、パン粉、なたね油、マヨネーズ、白ごま、粉糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、豆乳、卵	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、こまつな、コーン缶	食塩、鶏ガラスープ顆粒、しょうゆ、こしょう	野菜ピラフ(りんごジュース)		E	601	kcal	712	kcal
	牛乳					P	22.1	g	26.0	g		
	かぼちゃドーナツ					F	22.2	g	25.7	g		
	Ca					269	mg	290	mg			

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

献立の平均栄養価
以上児
未満児

エネルギー 613Kcal
エネルギー 514Kcal

蛋白質 25.4g
蛋白質 21.5g

脂質 18.4g
脂質 15.9g

カルシウム 300mg
カルシウム 283mg

鉄分 4mg
鉄分 3mg