



# 給食だより



令和7年度  
都呂々保育園

## 今月の目標 「バランスの良い食事をしよう！」

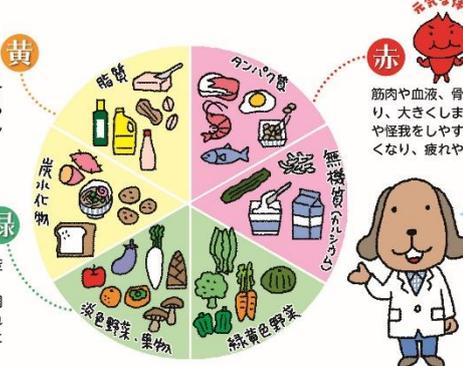
子ども達にも、毎日の給食で使う食材を、赤・黄・緑の食品群に分けてもらっています。この3色の食品が揃うと、バランスが良い目安となります。ぜひ、ご家庭でも活用してほしいと思います。

## 黄 緑 赤 三色 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は、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**  
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。

**緑**  
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、病気がもたかりやすくなります。



## ～お知らせ～

- **10/6(月) お月見会**  
栗ご飯等を作ります。  
3歳以上児のご飯は、いりません。
- **10/10(金) バス遠足**  
愛情弁当をよろしくお願ひします。

## 旬をおいしくいただきます！ (秋が旬の食べ物)

ゴボウ、サツマイモ、キノコ、サンマ、ナシ、リンゴ、カキ、クリ・・・



今月の共通献立は、  
**15日(水)「野菜のキッシュ」**

\*○印は、3歳以上児の箸はいりません。

日	曜	副 食	朝の間食	間 食	日	曜	副 食	朝の間食	間 食
1		すり身チーズボール、りんごきゅうりとささみの酢の物	フルーチェ	チ ズ ミ	17	金	揚げだし豆腐、りんごじゃが芋のソテー	さつま芋スティック	ココアバナナケーキ
2	木	うま煮、トマトマカロニサラダ	ウエハース	もちもちチーズパン	18	土	カレーピラフ、みかんコンソメスープ	クラッカー	スティックパン
3	金	カレー、みかんドレッシング和え	アスタガスビスケット	牛 乳 か ん	20	月	けんちん汁 納豆サラダ、トマト	きゅうりスティック	プ リ ン
4	土	運動会			21	火	ミートソーススパゲティ きのこソテー、りんご	粉 ふ き 芋	チ ー ズ 饅 頭
6	月	栗ご飯、からあげ、スパサラ お月見汁、梨	えびせん	いが栗坊主	22		春巻き、みかん ワカメともやしのナムル	きな粉トースト	コーンフレーク
7	火	相性汁、ごぼうの香り揚げ 春雨の酢の物	人参スティック	ピザトースト	23	木	さつま芋グラタン、りんご 切干大根のごま和え	ハーベスト	ジャムサンド
8		豆腐ひじきハンバーグ 人参シリシリ、りんご	たべっ子どうぶつ	スノーボールクッキー	24	金	高野豆腐のオランダ煮 ごまネーズサラダ、みかん	蒸 し パ ン	せんべい、バナナ
9	木	皿うどん、ポークビーンズ いりこの佃煮	巻のきな粉スナック	豆腐と黒ごまのマフィン	25	土	チキンライス ワカメスープ、りんご	ビスケット	ロールケーキ
10	金	バス遠足	ピ ス コ	ヨーグルト	27	月	中華卵スープ、ウインナー ポテトとささみのごま和え、ふりかけ	りんごきんとん	フルーツヨーグルト
11	土	混ぜご飯、味噌汁 みかん	ク ッ キ ー	パウムクーヘン	28	火	焼きそば、みかん レバーの生姜煮	芋かりんとう	フレンチトースト
13	月	スポーツの日			29		魚の竜田揚げ、りんご キャベツの酢の物	サッポロポテト	クリームパン
14	火	ミネストローネ、みかん れんこんとひじきのカレー金平	ホットケーキ	カルピスゼリー	30	木	ハヤシライス、いりこチーズ 小松菜のツナ和え	み か ん 缶	スイートポテト
15		野菜のキッシュ ごぼうサラダ、りんご	マカロニあべ川	おさつチップス	31	金	大根とツナの煮物 パンクインサラダ、みかん	クラッカーサンド	ハロウィンクッキー
16	木	かぼちやシチュー キュービックサラダ、みかん	マ ン ナ	ミニメロンパン					