



# 1がつのこんだて

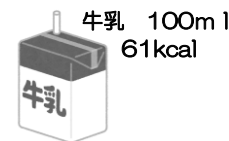
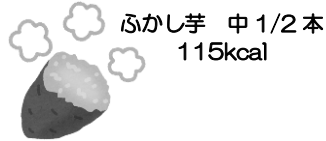


## 「おやつは第4の食事」

乳幼児期は胃の容量が小さく、消化機能が発達途中であるため、1日3回の食事だけでは必要な量を満たすことができません。栄養を補う食事のひとつとして、おやつがあります。また、子どもにとって おやつは食事とは違う楽しみの時間でもあります。下記のポイントを参考におやつを選んでみてはいかがでしょうか。

### 【おやつのポイント】

- 『時間を決めましょう』・・・食事の前2～3時間は、空けるようにしましょう。  
おやつでお腹が満たされると、食事が食べられなくなります。
- 『量と回数を決めましょう』・・・適量は1日のエネルギー必要量の10～20%です。  
1～2歳は、1日1～2回(1回あたり100～150kcal)。3～5歳は、1日1回(1回あたり150～200kcal)
- 『内容を考えましょう』・・・野菜や果物などと組み合わせて食べると、より栄養のバランスが良いです。  
ヨーグルトやパンなどの手軽に用意できる食品も上手に利用しましょう。
- 『水分補給をしましょう』・・・麦茶や牛乳など、甘くない飲み物を一緒にとるようにしましょう。



今月の旬の食材・・・菜の花、冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、蓮根、山芋、にら、カリフラワー、水菜、かぶみかん、ぼんかん、いよかん、レモン、いちご、キウイフルーツ、サワラ、タラ、ブリ、ワカサギ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
4	水	ツナカレーライス 大豆とひじきのサラダ 大根スープ(大根・椎茸)	きなこウエハース いちごケーキ 牛乳	精白米、じゃが芋 ジャム ホットケーキミックス	ツナ、大豆 豆乳、牛乳	人参、玉葱、ひじき、コーン 大根、椎茸、果物	肉類
5	木	ごはん 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 味噌汁(豆腐・玉葱)	野菜スティック ミートソーススパゲティ 牛乳	精白米、ごま スパゲティ	鶏肉、ハム 絹ごし豆腐 豚挽き肉、牛乳	わかめ、人参、コーン 玉葱、トマト缶、パセリ、果物	芋類
6	金	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ 味噌汁(ほうれん草・しめじ)	サクッとあられ 6日:七草粥 20日:シュガートースト 牛乳	精白米、ごま 20日:食パン、バター	鶏挽き肉、牛乳	ひじき、葱、人参、もやし ほうれん草、しめじ、果物 6日:七草	豆類
7	土	焼きそば 大根サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき)	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	焼きそば麺、ごま	豚挽き肉、ハム 牛乳	キャベツ、人参、もやし 大根、きゅうり、玉葱、えのき みかん缶	海藻類
10	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ	おこめのすなっく 鮭おにぎり 牛乳	ロールパン、じゃが芋 精白米、ごま	鶏肉、ベーコン 鮭フレーク、牛乳	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、果物	淡色野菜
11	水	ごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め 粉ふき芋 すまし汁(えのき・わかめ)	紫いもチップ おしろこ※ 牛乳	精白米、じゃが芋 あんこ、餅※	鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、ピーマン 椎茸、パセリ、えのき わかめ、果物	豆類
12	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(さつま芋・玉葱)	ねじり棒 たぬきうどん 牛乳	精白米、さつま芋 うどん、揚げ玉	サワラ、かまぼこ 牛乳	ほうれん草、人参、もやし 海苔、玉葱、わかめ、果物	きのこ類
13	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉、生揚げ)	ミレービスケット ミロトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋 食パン、バター、ミロ	豚肉、生揚げ 牛乳	人参、玉葱、絹さや、白滝 ひじき、きゅうり、かぶ かぶの葉、果物	魚介類
14	土	ツナチャーハン 春雨サラダ 豆腐スープ(豆腐・にら・きくらげ)	えび小判 バウムクーヘン 牛乳	精白米、春雨	ツナ、ハム 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、椎茸、きゅうり にら、きくらげ、パイン缶	芋類
16	月	マーボー丼 もやしのナムル コーンわかめスープ	カリポテスナック ふかし芋&プルーン 牛乳	精白米、ごま さつま芋	豚挽き肉 木綿豆腐 ハム、牛乳	葱、にら、もやし、人参 きゅうり、わかめ、コーン プルーン、果物	魚介類
17	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 魚のフレーク焼き コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ)	野菜スナック 塩昆布おにぎり 牛乳	食パン、ジャム コーンフレーク 小麦粉、精白米	カジキ、牛乳	キャベツ、人参、コーン、椎茸 えのき、しめじ、パセリ 塩昆布、果物	豆類
23	月	豚丼 三色サラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	えびまるせん ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、油揚げ ヨーグルト、牛乳	人参、玉葱、椎茸、筍、絹さや きゅうり、コーン、大根 フルーツ缶、果物	海藻類
25	水	《誕生会メニュー》 ピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ 白菜スープ(白菜・ベーコン)	赤ちゃんせんべい オレンジパフェ 牛乳	精白米 パン粉、ジャム ホットケーキミックス コーンフレーク	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム パセリ、トマト缶、ブロッコリー しめじ、えのき、白菜 みかん缶、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※は、1・2・3歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。



# 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	えび小判、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ 畑のスナック、カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)