



5月 給食だより



子どものおやつ

★子どものおやつは食事の一部

子どもの胃は小さく、消化器官の機能も未熟なので、すぐおなかがいっぱいになり、3度の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。そこで、食事の間のおやつが大切になります。

また、おやつは栄養面からだけではなく、子どもにとって食べる楽しみのひとつです。活発な子どもの

★おやつを食べるタイミング・量

おやつは時間を決めて、生活や食事のリズムを乱さないようにしましょう。だから食べは虫歯のもとになります。おやつ量は1日に必要なエネルギー量の**15~20%**が目安となります。

・1~2歳くらい **1日2回** 150~200kcal程度

(例)午前10時ごろ 牛乳コップ1/2杯(67kcal)+りんご1/6個(23kcal)

午後3時ごろ 牛乳コップ1/2杯(67kcal)+バナナ1/3本(26kcal)+クラッカー2枚(25kcal)



・3~5歳くらい **1日1回** 200~260kcal程度

(例)午後3時ごろ 牛乳コップ1杯(134kcal)+バナナ1/2本(39kcal)+クラッカー3枚(38kcal)

★おやつ選び方

大人と同じような甘いお菓子やスナック菓子などではなく、食事の補いになるものを選びましょう。芋、乳製品、果物など通常の食事では不足しがちなものを意識してとるとよいでしょう。手作りのおやつもよいですね。

市販品の場合は、食品の表示を確認して、砂糖、食塩、脂肪分、添加物などがあまり入っていない薄味のものを選び、季節の果物などと組み合わせ上手に利用しましょう。

また、水分補給のためにも、おやつと一緒にお茶や牛乳などをとるようにしましょう。



エネルギーを補給できるもの

- ・おにぎり小1個(100kcal)
- ・ふかし芋1/2本(100kcal)
- ・ジャムサンド(126kcal)



カルシウムを補給できるもの

- ・飲むヨーグルト100cc(65kcal)
- ・チーズトースト(156kcal)
- ・いりいりこ2~3尾(3g)(10kcal)



ビタミンCを補給できるもの

- ・いちご2個(10kcal)
- ・みかん1個(40kcal)
- ・キウイフルーツ1/2個(23kcal)



日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
7・21	寒ごはん(全面児用) コーンスープ(にんじん) ミートローフ レタス(12g) ハワイアンサラダ	牛乳(未濃児) せんべい7g(未濃児) スキムミルク 大豆のふどり煮 バナナ(50g)	牛乳・鳥がらだし・中ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・だいご	せんべい・種白米・寒・植物油・パン粉・砂糖(三濃糖)・片栗粉	コーン・人参(缶)・たまねぎ・にんじん・パセリ・さいやんげん・トマト炒め・いけ・キャベツ・のり(缶)・きゅうり・干しぶどう・バナナ
8・22	ピースごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼 小松菜と豆腐の漬汁	牛乳(未濃児) メロン60g(未濃児) スキムミルク オレングゼリー ハムとコーンのマフィン チーズ10g(未濃児)	牛乳・白身魚・粉チーズ・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・ローカール・鶏卵・卵黄・アオモロコシ	種白米・寒・揚げ油・じゃがいも・小麦粉・砂糖(三濃糖)・バター	アボカド・トマト・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・オリーブ・チリソース・パセリ・こまつな・にんじん・コーン・人参
9	ローレルパン チキンクリームシチュー りんごこぼし アヲのルンチナワダ	牛乳(未濃児) ウエハース7g(未濃児) スキムミルク オレングゼリー	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	じゃがいも・種白米・砂糖(三濃糖)	たまねぎ・にんじん・アボカド・キャベツ・りんご・きゅうり・干しぶどう・パセリ・みかんジュース・みかん(缶)
10・24	寒ごはん(全面児用) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 わかめスープ(えのきたけ)	牛乳(未濃児) のり(缶)30g(未濃児) 豆乳 スバゲティサンド	牛乳・厚揚げ・まぐろ油漬(缶)・鶏がらだし・寒・塩わかめ・鳥がらだし・豆乳・パセリ	種白米・寒・植物油・ごま油・かつお・アヲ炒め・キャベツ	パン(缶)・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・コーン・人参・さいやんげん・えのきたけ・青ねぎ・パセリ・トマト炒め
11・25	チャンボン ヨーグルト(固形)	牛乳(未濃児) バナナ75g(未濃児) 牛乳 甘夏柑(90g) サブレ	牛乳・豚肉・いわし・あさり水菜(缶)・かまぼこ・鳥がらだし・香辛料・砂糖	アヲ・中濃めん・中濃スープの寒・ごま油	バナナ・甘夏柑・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが
27	寒ごはん(全面児用) 漬汁(えのきたけ・おき・昆布だし) 高野豆腐の八目煮 わかめのごま酢和え	牛乳(未濃児) みかん(缶) スキムミルク バナナクーキ	牛乳・かつお・昆布だし・鶏肉・鶏卵・寒野豆腐・かつおだし・おわかめ・脱脂粉乳	種白米・寒・植物油・砂糖(三濃糖)・すりごま・ごま油・小麦粉・バター	みかん(缶)・えのきたけ・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・乾しいたけ・アヲ炒め・きゅうり・バナナ
14・28	ぶどうパン かぼちゃと挽肉のホイロ焼き サラダ菜(7g) サイヤパーズ	牛乳(未濃児) メロン60g(未濃児) スキムミルク そらまめ クラッカー(10g)	牛乳・鶏ひき肉・パセリ・とろけるチーズ・練乳・コシコシ・脱脂粉乳	ぶどうパン・植物油・じゃがいも・揚げ油・キャベツ	アボカド・かぼちゃ・おひたし・たまねぎ・にんにく・パセリ・そらまめ
15・29	寒ごはん(全面児用) みそ汁(たまねぎ) うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳(未濃児) オレングゼリー50g(未濃児) 飲むヨーグルト 米粉蒸しパン	牛乳・寒干しだし・米みそ・鶏卵・寒・牛肉・厚揚げ・しらす干し・ドレッシング	種白米・寒・じゃがいも・植物油・砂糖(三濃糖)・甘納豆(あずき)・米粉	わかし・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・こんぶ・ごぼう・さいやんげん・きゅうり・みかん(缶)・リン(計使用)
16・30	寒ごはん(全面児用) さばのトマトソース焼き レタス(12g) 中華スープ	牛乳(未濃児) バナナ75g(未濃児) 豆乳 かぼちゃプリン	牛乳・さば・ローカール・鶏卵・鳥がらだし・豆乳	種白米・寒・植物油・砂糖(三濃糖)・トマト	バナナ・しょうが・たまねぎ・トマト・おろし・にんじん・えのきたけのこ・しめじ・パセリ・かぼちゃ
17・31	寒ごはん(全面児用) ひじき団子のスープ 切干大根のみそマヨネーズ和え	牛乳(未濃児) りんご40g(未濃児) スキムミルク 寒天(きつねいも・にんじん)	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・寒干しだし・米みそ・脱脂粉乳	種白米・寒・片栗粉・じゃがいも・キャベツ・すりごま・すまじいも・小麦粉・揚げ油	りんご・しょうが・にんじん・キャベツ・青ねぎ・切干大根・こんぶ・きゅうり
18	焼きビーフン オレンジ(75g)	牛乳(未濃児) チーズ10g(未濃児) 牛乳 パームクーヘン	牛乳・アオモロコシ・豚肉・いわし	ビーフン・植物油・ごま油・中濃スープの寒・パセリ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ドレッシング・しょうが・乾しいたけ・アヲ炒め
20	寒ごはん(全面児用) 新立魚の磯辺揚げ トマト(32g) 季節の具だくさんみそ汁	牛乳(未濃児) キウイフルーツ30g(未濃児) スキムミルク カルトール	牛乳・かつお・あじのり・油揚げ・寒干しだし・米みそ・寒天・脱脂粉乳・鶏卵	種白米・寒・片栗粉・揚げ油・小麦粉・砂糖(三濃糖)・植物油・粉糖	かつお・トマト・しょうが・にんじん・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ・レタス(計使用)
13	チキンライス コンソメスープ(豆腐) 鶏のから揚げ(しょうが) フライドポテト	牛乳(未濃児) せんべい(未濃児) スキムミルク かしわもち	牛乳・鶏肉・コシコシ・木綿豆腐・鳥がらだし・鶏肉・脱脂粉乳	種白米・植物油・バター・砂糖(三濃糖)・片栗粉・揚げ油・かしわもち	みかん(缶)・たまねぎ・アヲ炒め・トマト炒め・にんじん・キャベツ・じゃがいも
23	トリアツ(リ化ナ)ビー ミニトマトときゅうりのサラダ メロン(60g)	牛乳(未濃児) ウエハース7g(未濃児) スキムミルク オレングゼリー	牛乳・リ化ナソース・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	カレー・種白米・おろし・マヨネーズ・トマト・砂糖(三濃糖)	たまねぎ・にんじん・アヲ炒め・トマト炒め・きゅうり・いけ・おろし・みかんジュース・みかん(缶)

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (IU) 相当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
本月の平均 食事摂取量	518	21.5	16.4	311	2.4	224	0.32	0.53	28	3.9	1.7
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.3	20	3.5以上	1.9未満
脱水化物(※1)・比(%)		55	%	たんぱく質(※1)・比(%)		17	%	脂肪(※1)・比(%) ※2		28	%
		目安: 50%以上	65%未満			目安: 13%以上	20%未満			目安: 20%以上	30%未満

※ 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を越える(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)