

今月の栄養価

3歳以上児
 エネルギー： 530kcal
 タンパク質： 21.2g
 食塩： 1.6g

3歳未満児
 エネルギー： 436kcal
 タンパク質： 17.9g
 食塩： 1.3g



1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前 牛乳、干し芋	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし	牛乳、バナナ	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食 御飯、豆乳汁、豚肉のしょうが焼き、なすの梅和え、バナナ	御飯、豆腐みそ汁、さけのコーンマヨ焼き(チーズ)、粉ふき芋、はるさめともやし、のソテー、オレング	三色そぼろ丼(凍り豆腐)、みそ汁(たまねぎ・わかめ)、さつま芋ときゅうりの酢の物、すいか	御飯、とうがんのスープ(豆腐・ねぎ)、あじのマリネ、焼きかぼちゃ、りんご	枝豆とじゃこの御飯、みそ汁、豚肉と野菜のカレー炒め、トマトのツナ和え、オレング	野菜そぼろ丼(納豆)、豆腐スープ(チンゲン菜・えのあえ、バナナ)
午後 飲むヨーグルト、ココア蒸しケーキ	牛乳、いちごジャムサンド	お茶・麦茶、ヨーグルトあえ(果物)	牛乳、ピーフン(豚肉・ほしえび)	牛乳、野菜もち(にんじん)	牛乳、おかし
午前 牛乳、干し芋	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、バナナ	11(木)	12(金)	13(土)
昼食 ハリハリわかめ御飯、かき玉汁、さけの香りみそ焼き、フライドにんじん、きゅうりとささみのごまサラダ、すいか	御飯、肉団子ととうがんとろみ煮、キャベツのパンサラダ、バナナ	御飯、大豆汁、魚の煮つけ、ポテトサラダ(ハム)、りんご	山の日	お弁当の日	お弁当の日
午後 飲むヨーグルト、フレンチトースト	牛乳、つぶつぶ人参ゼリー	牛乳、ヨーグルトケーキ	18(木)	19(金)	20(土)
午前 牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、バナナ	牛乳、干し芋	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、おかし
昼食 お弁当の日	カレーライス、コールスローサラダ、りんご	御飯、みそ汁、揚げ魚(添えトマト煮)、納豆あえ、オレング	御飯、鶏だんごのサワー鍋、ひじきとさつま芋の炒り煮、すいか	食パン、かぼちゃポタージュ、鶏のから揚げ、キャベツのレモン風味サラダ、プチケーキ	おにぎり、みそ煮込みうどん、蒸し野菜のサラダ(さつまいも)、バナナ
午後 牛乳、おかし	牛乳、枝豆のケーキ	飲むヨーグルト、クッキー・セサミ	牛乳、おさかなごはん	牛乳、薬入りのフルーツポンチ	牛乳、おかし
午前 牛乳、干し芋	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、バナナ	25(木)	26(金)	27(土)
昼食 御飯、豆腐すし汁、さけのサラダ焼き、昆布の煮物(にんじん)、バナナ	御飯、みそ汁、豚しゃぶの玉ねぎソース、かぼちゃの甘煮、キウイフルーツ	御飯、大豆汁、蒸し魚のどろみあん(にんじん)、磯辺さつまいも、オレング	おにぎり、焼きそば、ウインナー、きゅうりのおかかかえ、パン	御飯、すまし汁、機製豆腐(卵)、トマト、じゃが芋とツナの煮物、りんご	豚丼、みそ汁、さつまいもマヨサラダ、バナナ
午後 飲むヨーグルト、パン・クワッッサン	牛乳、蒸しパン・さつまいも	麦茶、ヨーグルトあえ(果物)	牛乳、おやつ小魚、さつまいもスティーック	牛乳、チチミ	牛乳、おかし
午前 牛乳、おかし	飲むヨーグルト、おかし	牛乳、バナナ	31(水)		
昼食 御飯、中華スープ、野菜たっぷり夏マーボー、にんじんとみかんのサラダ、バナナ	パン・食パン、ミートボールのトマトシチュー、ひじきとキャベツのサラダ、りんご	焼きもちし飯、みそ汁、さわらのもやしあんかけ、きんぴらごぼろ、オレング			
午後 飲むヨーグルト、豆乳もち	牛乳、おにぎり(じゃこおかし)	麦茶、ヨーグルト(ブルーベリー)、コーンフレーク			

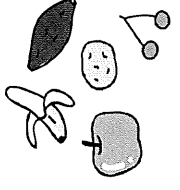
★おやつを食べ方

・規則正しく、同じ時間に食べましょう。また、夕食後は何も食べずに、スムーズな睡眠につなげましょう。

・1回の量を決めて、お皿に取り分けて食べましょう。

・おやつもきちんと食卓で食べ、遊びと食事をしっかりわけましょう。

・たくさん食べたがる時には、次の食事の一部を先に食べるようにしましょう。(おにぎりなど)



★こどもに適したおやつ

・おやつとして摂取すべきエネルギー量は、1日の10～15%くらいが適切。

1～2歳児：100～150Kcal程度
 3～5歳児：150～200Kcal程度

・食事で不足しがちな栄養素がたくさん含まれているものを食べましょう。

・次の食事に影響がないように、消化の良いものを食べましょう。水分との組み合わせで、芋類・炭水化物、果物などがよいでしょう。

・市販品はパッケージの表示を確認して、安全なものを選択し、適量を食べましょう。食塩相当量が多いものには気をつけましょう。

★食べさせたくないおやつリスト

- 味が濃いせんべい
- スナック菓子
- 菓子パン
- 甘い食べ物・飲み物(ケーキ・ジュースなど)
- 少量でエネルギーが高いもの・油脂を多く含むもの(チョコレートなど)

～ 子どもに食べさせたい「おやつ」～

子どもの「おやつ」をどのように選んでいますか？

子どもにとって、おやつは大人の「嗜好品」とは異なります。単に空腹を満たすものでもありません。おやつには、子どもが健やかに成長していくために必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。特に、暑さが厳しいこの時期は、冷たいおやつが多くなりますが、この機会に、栄養補給を目的とした「おやつ」のあり方について見直してみたい。