



献立表

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,松風焼,すまし汁,五目納豆,果物	牛乳,せんべい類
3	火	お茶(牛乳),小魚	味噌ラーメン,ぎょうざ,もやしと油揚げのナムル,果物	牛乳,手作りラスク
4	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のすき焼き風煮物,みそ汁,ほうれん草のごま和え,果物	牛乳,ビスケット類
5	木	お茶(牛乳),小魚	豚丼,チーズスティック,大根サラダ,果物	牛乳,せんべい類
6	金	お茶(牛乳),小魚	レーズンパン,ポテトミートグラタン,カレーポトフ,にんじんサラダ,手作りゼリー	牛乳,ミニたい焼
7	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
9	月	お茶(牛乳),小魚	のり佃煮御飯,豆腐ステーキ,貝たくさんみそ汁,ひじきの炒め煮,果物	牛乳,リッツマシュマロ
10	火	お茶(牛乳),小魚	雑煮,きなこもち,雪見かぶら漬,果物(未満児別メニュー)	牛乳,せんべい類
11	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,和風ハンバーグ,みそ汁,ほうれん草の和え物,果物	牛乳,ビスケット類
12	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,ささみの天ぷら,五目根菜汁,きゅうりとチーズの酢の物,果物	牛乳,せんべい類
13	金	お茶(牛乳),小魚	黒パン,鶏のレモン煮,ポークビーンズ,ポテトサラダ,手作りゼリー	牛乳,お米de国産みかんタルト
14	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
16	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鮭の塩こうじ焼き,豚肉とさつまいものみそ汁,キャベツとツナのさっと煮,果物	牛乳,せんべい類
17	火	お茶(牛乳),小魚	クリームスープパゲッティ,ローストチキン,キャベツサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
18	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,いわしの蒲焼,けんちん汁,大根のそぼろ煮,果物	牛乳,もっちりチーズパン
19	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,うま煮,豆腐のすまし汁,白菜のおかか和え,果物	牛乳,せんべい類
20	金	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏の味噌マヨ焼き,かぼちゃのほうとう風汁,昆布の煮物,手作りゼリー	牛乳,塩せんべい
21	土	牛乳,小魚		お茶,おかし
23	月	お茶(牛乳),小魚	ごはん,鶏肉のねぎ南蛮,豆腐みそ汁,じゃが芋とひき肉の煮物,果物	牛乳,きんとんパイ
24	火	お茶(牛乳),小魚	チキンライス,星のハンバーグ,コーンスープ,ブロッコリーサラダ,手作りゼリー	牛乳,クリスマスケーキ
25	水	お茶(牛乳),小魚	ごはん,さばの味噌煮,きつね汁,白菜とツナのごまあえ,果物	牛乳,せんべい類
26	木	お茶(牛乳),小魚	ごはん,豚肉のかりん揚げ,豆腐のくずあんスープ,ごぼうサラダ,果物	牛乳,ビスケット類
27	金	お茶(牛乳),小魚	カレーライス,お魚ナゲット,鶏ときゅうりのなかよし和え,果物	牛乳,せんべい類
28	土	お茶,小魚		お茶,おかし
30	月	お茶,小魚		

もぐもぐ通信~こどもの食メモ~

《 幼児期のおやつの役割 》

成長期の子どもにとって、おやつは単に空腹を満たすだけではなく、食事で摂りきれなかったエネルギーや栄養素を補うといった大切な役割があります。日中いっぱい遊んでからだを動かし、お腹がすくと家庭でもおやつを欲しがることがあると思います。しかし欲しがると同時に与えてしまうと、そのあとのご飯が食べられない、なんてことになりがちです。今月はおやつの適量と、食べる時のポイントについてお伝えします。

おやつもからだを作る材料です

◇幼児の胃の大きさはまだ小さく、三回の食事だけでは一日に必要な栄養量が摂りきれません。
◇からだを動かすための炭水化物を中心に、食事で不足しがちなたんぱく質、カルシウム、ビタミンを含んでいるものがおすすめです。



時間と量を決めましょう

- ◇おやつの適量は一日の総エネルギー量の10~20%ほどの100~200Kcalが目安です。次の食事に影響しない量にしましょう。
- ◇一回の量を決めて、お皿に取り分ける、小分けになっているものを選ぶと良いです。飲み物と組み合わせることで、適量でも満足しやすくなります。
- ◇テレビを見ながら、遊びながらなどの「ながら食べ」は食べすぎの原因にもなります。遊びと食事の区別をしっかりとつけましょう。

お菓子の中の砂糖と油の量は...

お菓子		重さ	エネルギー	糖量	油脂量	
ラムネ	小袋1袋	10g	40Kcal	10g	0g	
グミ	小袋1袋	20g	65Kcal	15g	0g	
ミルクチョコレート	1個	5g	30Kcal	2.6g	2g	
ドーナツ	1個	35g	135Kcal	10g	7g	
ソフトクリーム	1個	100g	160Kcal	15g	6g	
スナック菓子	やさい味	小袋1袋	10g	50Kcal	(不明)	3g
	えびせん	小袋1袋	12g	60Kcal	(不明)	3g
	ポテトチップス	小袋1袋	15g	85Kcal	(不明)	5g

特にごはん前の砂糖を多く含む間食は、満腹感を感じやすくなるため、食事がしっかり食べられなくなり、必要な栄養を摂取できなくなってしまいます。

砂糖の目安量(一日)
10か月 ~3g
1~2歳 ~5g
3~5歳 ~10g
6~8歳 ~15g
大人 ~20g

★今月の郷土食は塩せんべいです。

★ユニバーサル献立は卵・乳・小麦(調味料をのぞく)を使用しない献立です。

★食材の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の保育園給食の一人一日平均栄養量】

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3歳以上児	510	20.6	16.4	232	2.3	148	0.34	0.37	31	5	1.9
目標量	585	23.8	16	288	2.8	238	0.35	0.4	25	4	1.6
3歳未満児	443	18.3	15.5	274	1.9	151	0.3	0.41	26	4	1.6
目標量	470	19.8	13.3	213	2.3	188	0.25	0.28	20	3	1.5

※保育園では一日の必要な栄養量のうち、以上児は45%、未満児は50%を摂取することを目標としています。

キャロット寒天ゼリー(5人分)

★材料★	にんじん	60g(1/3本)
	オレンジ100%ジュース	50cc
	レモン果汁	3g(小さじ1/2)
	水	150cc
	砂糖	15g(大さじ1と1/2)
	粉かんでん	1g

にんじんが苦手なお子さんにもおすすめ!! 休日に親子で一緒におやつ作りも楽しいですよ♪

- ★作り方★
- ① にんじんは小さめに切り、やわらかくなるまで鍋で煮る。(水分量外)
 - ② ミキサーにオレンジジュース、レモン果汁、粗熱をとった①を入れてにんじんをペースト状にする。
 - ④ 鍋に水と砂糖、粉かんでんを入れて、混ぜながらよく煮溶かす。
 - ⑤ ②を加えてよく混ぜ合わせる。
 - ⑥ 容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めて完成♪