

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
3	月	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ だいたいのサラダ	牛乳・鶏肉・ゆで大豆	精白米 片栗粉・揚げ油・植物油	生姜・にんにく・キャベツ 人参・きゅうり
4	火	ぎゅうにゅう・ごはん ジャーマンポテトのチーズ焼き こまつなとひじきのサラダ	牛乳・ウインナー チーズ・シーチキン	精白米・植物油 じゃがいも・砂糖・ごま マヨネーズ	人参・玉葱・小松菜 ひじき・コーン・パセリ
5	水	ぎゅうにゅう・ごはん シュンユイ・ブロッコリー はるさめのソテー	牛乳・魚	精白米・片栗粉・揚げ油 ごま油・砂糖・はるさめ	生姜・青ねぎ・人参 レタス・コーン・玉葱 ブロッコリー
6	木	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまご焼き ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	鶏卵・木綿豆腐・チーズ 牛肉・牛乳	精白米・植物油・ごま さつまいも・ごま油	玉葱・人参
7	金	ごぜんちゅうほいく(新学期用品販売)			
10	月	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさしいソテー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豚肉	精白米・砂糖・パン粉 片栗粉・揚げ油・植物油	人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし
12	水	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが りんごとキャベツのフレンチサラダ	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・りんご・パセリ 干しぶどう・きゅうり
13	木	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき・レタス マカロニとハムのサラダ	牛乳・魚・ハム・チーズ	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・きゅうり・人参 レタス
14	金	ぎゅうにゅう・キーマカレー ハンバーグ・バレンタインミニシュー ブロッコリー・フレンチサラダ	牛乳・豚ひき肉 シーチキン ハンバーグ(7大アレルゲン不使用)	精白米・米粉・植物油 ミニシュー・砂糖	にんにく・生姜・玉葱 人参・小松菜・トマトピューレ りんご・ブロッコリー・キャベツ
17	月	ぎゅうにゅう・ごはん からあげ だいたいのサラダ	牛乳・鶏肉・ゆで大豆	精白米 片栗粉・揚げ油・植物油	生姜・にんにく・キャベツ 人参・きゅうり
18	火	ぎゅうにゅう・ごはん ジャーマンポテトのチーズ焼き こまつなとひじきのサラダ	牛乳・ウインナー チーズ・シーチキン	精白米・植物油 じゃがいも・砂糖・ごま マヨネーズ	人参・玉葱・小松菜 ひじき・コーン・パセリ
19	水	おわかれえんそく			
20	木	ぎゅうにゅう・ごはん とうふとチーズのたまご焼き ぎゅうにくとさつまいものきんぴら	鶏卵・木綿豆腐・チーズ 牛肉・牛乳	精白米・植物油・ごま さつまいも・ごま油	玉葱・人参
21	金	ぎゅうにゅう にくうどん じゃこサラダ	牛乳・牛肉 かつお・昆布だし しらす干し	うどん麺・植物油・砂糖 ごま油	玉葱・人参・青ねぎ キャベツ・きゅうり・人参
25	火	ぎゅうにゅう・ごはん とうふのあげだんご やさしいソテー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 木綿豆腐・豚肉	精白米・砂糖・パン粉 片栗粉・揚げ油・植物油	人参・玉葱・キャベツ ピーマン・もやし
26	水	ぎゅうにゅう・ごはん カレーにくじゃが りんごとキャベツのフレンチサラダ	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉	精白米・植物油・砂糖 じゃがいも	人参・玉葱・グリーンピース キャベツ・りんご・パセリ 干しぶどう・きゅうり
27	木	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのてりやき・レタス マカロニとハムのサラダ	牛乳・魚・ハム・チーズ	精白米・砂糖・植物油 マカロニ・マヨネーズ	生姜・きゅうり・人参 レタス
28	金	ぎゅうにゅう コーンラーメン フレンチサラダ	牛乳・かつお・昆布だし 豚肉・シーチキン	中華麺・植物油 ごま油・砂糖	人参・青ねぎ・小松菜 コーン・キャベツ・パセリ きゅうり

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。

※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。



今月の平均栄養量			
エネルギー kcal	349	たんぱく質 g	13.8



給食だより



おやつの大変な役割

子どものおやつには、足りないエネルギーや栄養素を補ったり、気分転換やリラックスをさせる大事な役割があります。幼児の消化器官は未発達なため、1日3回の食事だけでは十分な量をとることが難しいです。そのため、おやつを食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分を補えるように工夫しましょう。

どのくらい
とればいいのか？

エネルギー量

1日に必要なエネルギーの10~20%程度で、子どもの体格、運動量、食事量などによって異なりますが、1~2歳児は100~150kcalを1日1~2回にわけて、3~5歳児は150~260kcalを1日1回が目安です。

決めた方が
いいのか？

時間

食事との間隔を2~3時間あけ、決まった時間に食べさせるように心がけましょう。食べたがるときに与えると、食事の時におなかがすかなかったり、むし歯の原因になったりすることもあります。

何が
いいのか？

おやつの内容

おやつは食事の一部なので、赤・黄・緑のグループの食品を、おやつにも取り入れると良いでしょう。また、市販の菓子だけではなく、乳製品やごはん、いも、果物、野菜など組み合わせることで、栄養バランスがとれ、子どもの楽しみも増します。

100kcalの間食の目安

おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子をととのえるもとになる
赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ
牛乳150ml 	ふかしもち80g ビスケット2枚 	りんご(大)1/2個 バナナ1本

おやつ の 紹 介



レモンケーキ



バナナ・ポーロ



スパゲティサンド



わかめおにぎり
昆布のつくだ煮



りんごゼリー
パームクーヘン



小豆とさつまいもの
蒸しパン

元岡幼稚園2歳児クラスたんぼぼ組さんには、朝のおやつと3時のおよつちの1日2回、3歳以上の預かり保育の子ども達には3時のおよつちを提供しています。

旬の果物や野菜、いも類など素材の味を生かしたのものや、次の食事に影響しないので、速やかにエネルギーとして利用されやすいおにぎりやサンドイッチ、手作りカップケーキなどを出しています。



※写真は印刷で見にくくなっています。ホームページ等でご覧ください。