

献立	材 料 名			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品					
1 土 おにぎり・ウインナー トマト・みそ汁・バナナ	精白米・じゃがいも クラッカー	のり・ウインナー・すまめ	オレンジジュース トマト・人参・小松菜 しいたけ・しめじ・バナナ	10 オレンジジュース 3 クラッカー・すまめ・麦茶				
3 月 がんもどきの煮物・お浸し かきたま汁・ブルーネ・ごはん	上白糖・片栗粉・じゃがいも 精白米・せんべい	牛乳・がんもどき・かつおだし かつお節・卵・ヨーグルト	人参・こんにゃく・しいたけ いんげん・キャベツ・ほうれん草 きゅうり・玉ねぎ・しめじ・ブルーネ	10 牛乳 3 ヨーグルト・せんべい・麦茶	558	19.5	15.9	2.2
4 火 魚のあんかけ・もやし和え 玉ねぎのみそ汁・ごはん	三温糖・片栗粉・上白糖 精白米・食パン・マーガリン	牛乳・メカジキ・油揚げ わかめ・かつおだし・きなこ	生姜・玉ねぎ・人参・しいたけ えのき・もやし・小松菜	10 牛乳 3 きなこパン・麦茶	621	23.5	17.9	2.4
5 水 キーマカレーライス マカロニサラダ・みかん	精白米・マカロニ・マヨネーズ ごま・さつまいも	牛乳・豚ひき肉・ひよこ豆 高野豆腐・小魚	玉ねぎ・人参・キャベツ ブロッコリー・コーン・みかん	10 牛乳 3 ふかししいも・小魚・麦茶	612	19.9	18.5	1.5
6 木 焼き魚・ポテトサラダ 白菜のみそ汁・チーズ・ごはん	上白糖・マヨネーズ・三温糖 じゃがいも・精白米・小麦粉	牛乳・鮭・絹ごし豆腐 にぼしだし・チーズ・豆乳	人参・コーン・きゅうり 白菜・ねぎ・レズン	10 牛乳 3 蒸しパン・麦茶	594	21.9	18.5	2.0
7 金 豚丼(麦飯) ほうれん草サラダ・バナナ わかめスープ	三温糖・精白米・もち麦 じゃがいも・ごま・ビスケット	豆乳・豚もも肉・油揚げ わかめ・卵・小魚	玉ねぎ・キャベツ・生姜 ほうれん草・人参・もやし しいたけ・ねぎ・バナナ	10 パナ豆乳 3 ビスケット・小魚・麦茶	634	21.7	16.5	1.8
8 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・せんべい	ツナ・ヨーグルト	野菜ジュース・バナナ	10 野菜ジュース 3 せんべい・麦茶				
10 月 チンジャオロース・レタスサラダ 春雨スープ・みかん・ごはん	ごま油・三温糖・片栗粉 春雨・上白糖・精白米 小麦粉・ごま・調合油	牛乳・豚もも肉 高野豆腐・青のり	生姜・ピーマン・人参・だけのこ もやし・レタス・トマト・枝豆・コーン 玉ねぎ・しいたけ・ニラ・みかん	10 牛乳 3 おやき・麦茶	571	20.6	13.4	1.8
11 火 ぎせい豆腐・野菜のごま和え 大根のみそ汁・ごはん	じゃがいも・上白糖・三温糖 ごま・精白米・小麦粉・マーガリン	牛乳・木綿豆腐・ひじき 卵・油揚げ・にぼしだし・すまめ	人参・しいたけ・グリーンピース ねぎ・もやし・キャベツ・アスパラ 大根・えのき・かぼちゃ・レズン	10 牛乳 3 かぼちゃスティック すまめ・麦茶	569	20.0	16.4	1.3
12 水 魚のクリームソースがけ さつまいもサラダ・キャベツのみそ汁 グレープフルーツ・ごはん	上白糖・さつまいも マヨネーズ・精白米	牛乳・マグロ・豆乳 高野豆腐・かつおだし のびヨーグルト	玉ねぎ・人参・しいたけ・コーン きゅうり・レズン・キャベツ・しめじ グレープフルーツ・バナナ	10 牛乳 3 パナ・のびヨーグルト	584	21.5	11.8	1.0
13 木 厚揚げの含め煮・スパサ みそクリームスープ・ごはん	三温糖・スパゲティ・マヨネーズ ごま・じゃがいも・精白米 小麦粉・上白糖	牛乳・厚揚げ・豆乳 絹ごし豆腐・チーズ・小魚	人参・しいたけ・こんにゃく キャベツ・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草・しめじ・コーン・トマト	10 牛乳 3 チーズ蒸しパン・小魚・麦茶	592	21.8	16.1	2.4
14 金 エビ豆腐・ブロッコリーサラダ 豆腐とたまごのスープ・ヨーグルト	マーガリン・上白糖・精白米 三温糖・ごま・片栗粉・せんべい	豆乳・えび・鶏ひき肉 木綿豆腐・卵・ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリーンピース しめじ・しいたけ・ブロッコリー カリフラワー・トマト・コーン	10 パナ豆乳 3 せんべい・麦茶	591	20.4	12.5	2.1
15 土 生活発表会 (持ち帰り給食)								
17 月 メンチカツ・ビーンズサラダ 青菜のみそ汁・りんご・ごはん	じゃがいも・上白糖・ごま 精白米・ホットケーキ	牛乳・メンチカツ 大豆・高野豆腐 かつおだし・すまめ	枝豆・人参・きゅうり・コーン 小松菜・玉ねぎ・りんご	10 牛乳 3 ホットケーキ・すまめ・麦茶	615	23.7	19.5	1.8
18 火 魚のマヨ焼き・野菜サラダ マカロニスープ・ちーかま・ごはん	マヨネーズ・上白糖・片栗粉 三温糖・ごま油・米粉マカロニ さつまいも・精白米	牛乳・鮭・ちーかま ツナ・高野豆腐・のり	カリフラワー・トマト・レタス きゅうり・コーン・玉ねぎ 人参・ほうれん草	10 牛乳 3 ツナおにぎり・麦茶	582	23.1	13.6	1.9
19 水 ローストチキン・チーズサラダ コンソメスープ・バナナ・ごはん	三温糖・ごま油・じゃがいも 片栗粉・精白米・小麦粉 上白糖・マーガリン・ジャム	牛乳・鶏むね肉・チーズ 絹ごし豆腐	生姜・人参・レタス・きゅうり 玉ねぎ・コーン・クリームコーン しめじ・ほうれん草・バナナ	10 牛乳 3 ケーキ・麦茶	633	24.1	19.9	1.9
20 木 魚と野菜のみそ炒め みかんサラダ もやしスープ・ごはん	さつまいも・上白糖・三温糖 ごま油・片栗粉・精白米 小麦粉・マーガリン・ごま	牛乳・メカジキ 高野豆腐・卵・きなこ 絹ごし豆腐	カリフラワー・玉ねぎ・人参 キャベツ・みかん缶・枝豆 きゅうり・もやし・ニラ	10 牛乳 3 ごまクッキー・すまめ・麦茶	554	20.3	14.7	1.5
21 金 シチュー・ふりかけごはん(麦飯) たまごサラダ・ちーかま・りんご	精白米・もち麦・米粉マカロニ マヨネーズ・三温糖 ポテトスナック	豆乳・豚もも肉 ちーかま・卵・小魚	玉ねぎ・かぼちゃ・枝豆 人参・ブロッコリー きゅうり・りんご	10 パナ豆乳 3 ポテトスナック・小魚・麦茶	562	21.3	13.7	1.3
22 土 パン(ジャム・ツナ) バナナ・ヨーグルト	パン・ジャム・ビスケット	ツナ・ヨーグルト	オレンジジュース・バナナ	10 オレンジジュース 3 ビスケット・麦茶				
24 月 振替休日								
25 火 ハンバーグ・マッシュポテト 野菜の付け合わせ 豆腐スープ・みかん・ごはん	上白糖・ごま・マヨネーズ 米粉マカロニ・じゃがいも・クリーム 精白米・クラッカー・さつまいも・ジャム	牛乳・ハンバーグ チーズ・木綿豆腐・卵・ツナ	ブロッコリー・コーン・人参 ほうれん草・しいたけ・えのき・みかん きゅうり・トマト・パイナップル・みかん缶	10 牛乳 3 カナッパ・麦茶	630	20.2	19.2	2.5
26 水 西京焼き・白和え すまし汁・ちーかま・ごはん	三温糖・ごま・里芋 精白米・せんべい	牛乳・サワラ・木綿豆腐 ひじき・かつおだし・ちーかま	ほうれん草・人参・こんにゃく しめじ・しいたけ・みかん	10 牛乳 3 みかん・せんべい・麦茶	552	21.7	15.8	2.0
27 木 厚揚げのたまごじ・金時豆 スティックきゅうり・みかん 具だくさん汁・ごはん	上白糖・じゃがいも・精白米 小麦粉・調合油・マヨネーズ	牛乳・厚揚げ・卵・金時豆 わかめ・かつおだし・木綿豆腐 かつお節・青のり	玉ねぎ・人参・しいたけ・きゅうり 大根・白菜・しめじ・ねぎ みかん・キャベツ・あさつき	10 牛乳 3 お好み焼き・麦茶	569	19.8	16.8	1.7
28 金 豆腐そぼろ丼・わかめサラダ けんちん汁・バナナ	三温糖・ごま・精白米 ごま油・里芋・シュークリーム	豆乳・木綿豆腐・豚ひき肉 わかめ・えび・油揚げ かつおだし・小魚	玉ねぎ・人参・しいたけ・いんげん トマト・レタス・きゅうり・大根 しめじ・小松菜・こんにゃく・まいたけ	10 パナ豆乳 3 シュークリーム・小魚・麦茶	547	19.0	16.4	2.1

おやつは3食で足りない栄養を補うための補食です。  
成長が盛んな幼児期は体重1kgあたりに換算すると  
成人の約2倍の栄養素が必要となります。  
しかし、消化器(胃腸)はまだ容量が小さいため  
3回の食事だけでは十分な栄養素を補うことができないため  
幼児期のおやつは食事の一部として位置づけられています。

### おやつのおきほん

1-2歳→1日のエネルギーの10-15%【約90-142kcal】  
3歳以上→1日のエネルギーの15%【約187-195kcal】

これを目安に通常の食事で不足しがちな生乳・乳製品・果物を積極的にとるようにしましょう。  
おやつを食べることで食事が食べられなくなるとはいけませんので、おやつは食べる時間・回数を決めて通常の食事に影響させないことも大切です。  
おやつを食べる時間を決めることは食事への配慮だけでなく、乳歯の健康のためにもおやつをダラダラと食べさせることは避けましょう！虫歯ができるのは、口の中の糖を虫歯菌が分解して酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすから( )この溶けた歯の表面を修復(再石灰化)してくれるのが唾液です。しかし、おやつをダラダラ食べるといつでも口の中に糖がある状態になり、唾液が歯を修復してくれる時間がとれません。おやつと食事までの時間は、2-3時間ほどあけるのが望ましいです。夕食後のおやつは食べさせないように...

平均 (土曜日は含まれません)	588	21.3	16.2	1.7
保育園の目標値	556	20.8	15.4	2.3未満

\*100kcalのおやつ例\*

- 牛乳150m
- ヨーグルト150g
- 100%果汁200ml
- バナナ120g(1本)
- りんご200g(小1個)
- ふかしさつまいも80g(3cmくらいの厚さ)
- とうもろこし100g(1/3本)
- ソーダクラッカー22g(約5枚)
- 塩せんべい27g(3-4枚)
- ソフトビスケット20g(約2枚)
- ホットケーキ40g
- プリン80g(小1個)
- ゼリー160g(大1個)