

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 ヨーグルト	精白米・じゃがいも クラッカー	のり・ウインナー ヨーグルト・するめ	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 3	オレンジジュース おやさいりんぐ クラッカー・するめ・麦茶	♥ ♥ ♥		
3 月 がんもどきの煮物・お浸し かきたま汁・ブルーベリー・りんご しらすごはん	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・しらず・するめ	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・ブルーベリー・りんご	10 3	牛乳・塩せん ゼリー・するめ・麦茶	412	16.0	10.0 1.6
4 火 魚のおんかけ・もやし和え 玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ・ごはん	三温糖・片栗粉・上白糖 精白米・ロールパン・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 3	牛乳・さつまいもぼーる きなこパン・麦茶	459	19.0	13.6 1.3
5 水 キーマカレーライス マカロニサラダ・みかんゼリー	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	10 3	牛乳・ウエハース ふかしもち・小魚・麦茶	521	16.1	15.5 1.8
6 木 焼き魚・ポテトサラダ 白菜のみそ汁・チーズ オレンジ・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・昆布	人参・コーン・きゅうり 白菜・ねぎ・オレンジ・レーズン	10 3	牛乳・おやさいりんぐ 蒸しパン・昆布・麦茶	487	20.3	15.6 1.2
7 金 豚丼 (麦飯) ほうれん草サラダ わかめスープ・バナナ・桃缶	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・桃缶	10 3	バナナ豆乳・塩せん ビスケット・麦茶	515	15.0	10.0 1.1
8 土 パン (ジャム・ツナ) バナナ・みかん・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 みかん・バナナ	10 3	野菜ジュース かぼちゃクッキー 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・ちーかま・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・ちーかま・青のり	生姜・ピーマン・人参・たけのこ・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・りんご・ぶどう	10 3	牛乳・ポーロ おやさいりんぐ・コーンジュース	513	17.3	11 1.5
11 火 ぎせい豆腐・野菜のごま和え 大根のみそ汁・オレンジ・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・するめ	人参・しいたけ・グリーンピース・ねぎ もやし・キャベツ・ブロッコリー・大根・えのき オレンジ・かぼちゃ・レーズン	10 3	牛乳・小魚せん かぼちゃスティック するめ・麦茶	479	15.7	13.8 0.9
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 ごはん・ぶどうゼリー	上白糖・さつまいも マヨネーズ・精白米	牛乳・マゴロ・豆乳 高野豆腐・かつおだし	玉ねぎ・人参・しいたけ・コーン きゅうり・レーズン・キャベツ しめじ・バナナ	10 3	牛乳・クラッカー バナナ・麦茶	496	17.0	11.3 0.8
13 木 厚揚げの含め煮・スパサラ みそクリームスープ・りんご ソーセージ・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・ソーセージ・チーズ	人参・しいたけ・こんにゃく・キャベツ きゅうり・キャベツ・ほうれん草 しめじ・コーン・りんご・トマト	10 3	牛乳・さつまいもぼーる チーズ蒸しパン・麦茶	466	15.8	13.3 1.7
14 金 エビピラフ・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・小魚	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・野菜ジュース	10 3	バナナ豆乳・ウエハース せんべい・小魚・野菜ジュース	489	18.4	11.4 1.8

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・するめ	枝豆・人参・きゅうり・コーン 小松菜・玉ねぎ・りんご ぶどうジュース	10 3	牛乳・さつまいもぼーる ホットケーキ・ぶどうジュース	523	17.1	15.5 1.3
18 火 魚のマヨ焼き・野菜サラダ マカロニスープ・バナナ オレンジ・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 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・オレンジ	10 3	牛乳・塩せん ツナおにぎり・麦茶	471	19.1	10.7 1.2
19 水 ローストチキン・チーズサラダ コーストスープ・バナナ しらすごはん	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・しらず	生姜・人参・レタス・きゅうり 玉ねぎ・コーン・グリーンコーン しめじ・ほうれん草・バナナ	10 3	牛乳・クラッカー ケーキ・麦茶	496	18.8	16.5 1.5
20 木 魚と野菜のみそ炒め みかんサラダ もやしスープ・いちご・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・いちご・野菜ジュース	10 3	牛乳・おやさいりんぐ ごまクッキー・野菜ジュース	473	15.4	11.9 1.0
21 金 シチュー・ふりかけごはん たまごサラダ・チーズ・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・チーズ	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 3	バナナ豆乳・かぼちゃクッキー ポテトスナック・麦茶	514	16.0	17.4 0.8
22 土 パン (ジャム・ツナ) バナナ・みかん・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 みかん・バナナ	10 3	バナナジュース・ウエハース ビスケット・麦茶	♥ ♥ ♥		

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・いちご・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・いちご きゅうり・トマト・インゲン・みかん缶	10 3	牛乳・小魚せん カナッパ・麦茶	519	16.7	16.8 1.9
26 水 西京焼き・白和え すまし汁・桃缶・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	ほうれん草・人参・こんにゃく しめじ・しいたけ・桃缶・みかん	10 3	牛乳・ポーロ みかん・せんべい・麦茶	427	17.6	10.0 1.1
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・のむヨーグルト	玉ねぎ・人参・しいたけ・きゅうり トマト・レタス・きゅうり・大根 みかん・キャベツ・あさつき	10 3	牛乳・ウエハース お好み焼き・のむヨーグルト	534	18.5	17.9 1.2
28 金 豆腐そぼろ丼・わかめサラダ けんちん汁・バナナ・ソーセージ	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・ソーセージ	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・まいだけ	10 3	バナナ豆乳・かぼちゃクッキー ロールパン・麦茶	475	15.9	12.3 1.7

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。

おやつのきほん



平均 (土曜日はきません)	488	17.1	13.3	1.3
保育園の目標値	443	16.6	12.3	2.0未満

\*100kcalのおやつの例\*



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牛乳・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なないので、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ているといつて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...