



2月予定献立表



おやつ役割って?

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよ? 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトのように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	ご飯 おからイリチー 南蛮サラダ スープ フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
2	金	あわご飯 コロケ みそ汁 ほうれん草中華サラダ フルーツ	ミルク クジムチ			
3	土	ホットドック ミルク フルーツ				
5	月	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
6	火	あわご飯 ミヌダル ドゥルワカシー みそ汁 フルーツ	ミルク 人参ヨーグルトムース			
7	水	スパゲティミートソース 粉吹芋 スープ フルーツ	野菜ジュース しそおにぎり			
8	木	弁当会	ミルク お好み焼き			
9	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ			
10	土	パン 豆乳シチュー フルーツ ミルク				
13	火	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
14	水	沖縄そば からし菜の白和え フルーツ	ミルク ハートのチョコチップクッキー			
15	木	小豆ご飯 猪むどち 昆布イリチー 白和え フルーツ	ミルク ジャムサンド			
16	金	あわご飯 焼き魚 ポテトサラダ オニオンスープ	ミルク タンナフィグルー			
17	土	カレーうどん ミルク フルーツ				
19	月	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
20	火	あわご飯 コロケ おからサラダ スープ フルーツ	麦茶 甘菓子			
21	水	あわご飯 肉だんご入りおでん 油みそ 清し汁 フルーツ	ミロミルク ペイクドポテト			
22	木	パン ほうれん草のキッシュ 大根サラダ ポイルウィンナー コーンクリームスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
23	金	鬼は外カレー 桃太郎ヨーグルト 清し汁	ミルク アガラサー			
24	土	人参にら井 ミルク フルーツ				
26	月	パン 鶏グラタン わかめサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり			
27	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク あんまん			
28	水	あわご飯 レバーにら炒め チーズ餃子 中華スープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン			

