



# 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ね? 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、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。

### 注意書き

- 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



節分

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	金	あわご飯 大豆の鬼おろっこ みそ汁 ほうれん草中華サラダ フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ			
2	土	パン 冬野菜と鶏のクリームシチュー ミルク フルーツ				
4	月	芽スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 白菜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
5	火	小豆ご飯 猪むじも 昆布イリチー 白和え フルーツ	ミルク タンナファクルー			
6	水	あわご飯 カレイから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	コーンブレイクインミルク フルーツ			
7	木	あわご飯 焼き魚 ポテトサラダ オニオンスープ	ミルク マフィン			
8	金	あわご飯 肉だんご入りおでん みそ汁 白菜とりんご和え フルーツ	ミルク あんまん			
9	土	人参にら弁 ミルク フルーツ				
12	火	あわご飯 コロッケ おからサラダ スープ フルーツ	ミルク 焼き芋			
13	水	麦ご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 甘菓子			
14	木	鬼は外カレー 桃太郎ヨーグルト 清し汁	ミルク ハートのチョコチップクッキー			
15	金	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュースおにぎり			
16	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				
18	月	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋の蒸しパン			
19	火	あわご飯 ころころ豚豚風 チーズ春巻き スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
20	水	パン 鶏がらタン 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			
21	木	<b>弁当会</b>		ミルク 豆腐のスコーン		
22	金	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしの豆乳スープ フルーツ	ミルク お好み焼き			
23	土	カレーうどん ミルク フルーツ				
25	月	納豆ご飯 鶏ヨーグルト焼き 人参シリシリー みそ汁 フルーツ	ミルク ドーナツ			
26	火	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め わかめスープ フルーツ	ミルク ジャムパン			
27	水	あわご飯 おからハンバーグ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子			
28	木	ライス ほうれん草のキッシュ 大根サラダ ポイルウインナー 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			