

令和4年8月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

☆子どものおやつは食事です☆

- ①3回の食事では足りない栄養をおやつで補う
子どもは「体の維持」に加えて「体の成長」のための栄養を必要としています。おやつは食事の一部と考えましょう。
- ②食事と同じ食べ方を心がける
子どもが「おやつ=食事」と思えるように、食事をする環境に気をつけましょう。
- ③清涼飲料水、スナック菓子などは避ける
砂糖や脂肪を多く含むおやつをたくさん食べると、ご飯が食べられなくなってしまいます。

おすすめおやつ

- ☆たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で脂質が少ないおやつ
- ☆満腹感が得られて、穏やかな消化、吸収をするおやつ
- ☆煮たり蒸したり素材そのものを味わえるおやつ

具入りおにぎり

ゆでとうもろこし



月	火	水	木	金	土
1 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ オムレツ	2 白身魚の磯辺揚げ きゅうりのごま酢和え みそ汁	3 マカロニのクリーム煮 さわやかキャベツ ポイルソーセージ チヂミ	4 カレイの焼きびたし もやしの梅肉和え みそ汁	5 酢鶏 春雨のスープ ふかし芋	6 肉うどん バナナ
8 なす入り麻婆豆腐 かりかりきゅうり 蒸シューマイ	9 鶏肉と野菜の元気ダレ かぼちゃ挽肉サトフライ 豆腐の中華スープ	10 さけフライ 三色あえ すまし汁	11 山の日	12 カレーシチュー ほうれん草の和風サラダ バナナ	13 パン・ジュース・バナナ
15 お弁当	16 照焼きミートボール リヨネーズポテト みそ汁	17 鶏肉のハーブキューソース 切干大根のシャキシャキサラダ すまし汁	18 鯖の西京焼き キャベツの甘酢 すまし汁	19 豚肉の竜田揚げ チャプチェ みそ汁	20 磯うどん バナナ
22 タンドリーチキン かぼちゃサラダ わかめとえのきのスープ	23 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁	24 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーの塩昆布和え きすの天ぷら オレンジゼリー	25 あじのパン粉焼き ポテトサラダ ミネストローネ	26 豚肉とかぼちゃのねぎソース 焼きししゃも みそ汁	27 パン・ジュース・バナナ 手作りおやつ 3日 チヂミ 24日 オレンジゼリー 31日 サーターアンダギ
29 他人煮 ゆかりきゅうり みそ汁	30 誕生日会 炊き込みごはん 豚汁 ケーキ	31 鶏肉の竜田揚げ キャベツのごまあえ みそ汁 サーターアンダギ	旬の食材 あじ ゴーヤ オクラ ピーマン しその葉 トマト えだまめ とうもろこし きゅうり なす メロン すいか		
			<p>☆いつものおやつをより楽しいものに☆ お気に入りの食器を用意したり、自分でおやつを作ったり盛り付けたりすると、いつものおやつがより楽しいものになります。☆おすすめおやつ☆は、ゆでたり、丸めたり、混ぜたりするだけの簡単なおやつです。お子さんと一緒におやつ作りを楽しんでみませんか。</p>		

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
 ※ 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。