

令和6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☆

☆3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。
清涼飲料水、スナック菓子など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☆

タンパク質、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

- 例
- ・ゆでとうもろこし
 - ・具入りおにぎり
 - ・フルーツヨーグルト
 - ・果物と乳製品でジュース



☆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。ゆでたり、丸めたり、混ぜたりトッピングするだけの簡単な作業がおすすめです。ご家族一緒におやつ作りを楽しんでみませんか。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|---|--|---|
| 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 | 手作りおやつ 21日 ちんすこう 23日 サーターアンダギー | 1 カレーの焼きびたし ほうれん草とハムの和え みそ汁(さつまいも) | 2 タンドリーチキン はくさいのごまあえ すまし汁(わかめ) | 3 焼きそば バナナ | |
| | | | | 中華めん(ゆで) △豚もも肉 ○青のり にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ バナナ | |
| 5 鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ すまし汁(豆腐) | 6 さけの黄金焼き チンゲン菜ののりあえ みそ汁(なす) | 7 豚の生姜焼き きゅうりこんぶ 中華スープ | 8 ししゃもの南蛮漬け風 磯風味ポテト みそ汁(かぼちゃ) | 9 ひじき入り豆腐ハンバーグ ほうれん草の和風サラダ すまし汁(だいこん) | 10 パン・ジュース・バナナ |
| | | | | | |
| 12 山の日 | 13 白身魚の甘酢あん きゅうりの中華和え すまし汁(おつゆふ) | 14 ビーフシチュー ブロッコリーのしらすあえ ポイルソーセージ | 15 パン・ジュース・バナナ | 16 | 17 にゅうめん バナナ |
| | | | | | そうめん(乾) ○油 △鶏もも肉 だいこん にんじん △しいたけ(乾) ○白ねぎ バナナ |
| 19 なす入り麻婆豆腐 キャベツのごまあえ シューマイ | 20 きすの磯辺揚げ チャプチェ みそ汁(かまぼこ) | 21 他人煮 はくさいのおかかあえ 揚げ大豆とじゃこのサツと ちんすこう | 22 さわらパン粉焼き ツナスパゲティ 豆乳シチュー | 23 ポークビーンズ ゆかりきゅうり コロッケ | 24 磯うどん バナナ |
| | | | | | うどん(ゆで) △豚もも肉 ○カットわかめ(干) たまねぎ にんじん ○ねぎ バナナ |
| 26 千草焼き ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(油揚げ) | 27 誕生日会 炊き込みごはん みそ汁(かぼちゃ) ケーキ | 28 青椒肉絲(チンジャオロース) 中華風コーンスープ ふかし芋 サーターアンダギー | 29 チキンナゲット さわやかキャベツ ばち汁(みそ) | 30 さばのみそ煮 豚れんこん すまし汁(豆腐) | 31 カレーラーメン バナナ |
| | | | | | 中華めん(ゆで) △豚もも肉 ○みそ たまねぎ キャベツ にんじん ○ねぎ バナナ |

※献立名の下に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。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。