



# 給食予定献立表

竹駒保育園

~今月の予定平均栄養摂取量~

	未満児	以上児
エネルギー	525kcal	424kcal
たんぱく質	18.9g	17.5g
脂 肪	18.0g	18.4g

## 「おやつ」をどのように与えていますか？～おやつ役割～

『おやつ』は離乳食が完了したころから与えますが、空腹を満たすためだけに食べるものではありません。幼児は消化器官が十分に発達していないため、3回の食事では1日に必要な栄養素を摂ることができません。おやつは4回目の食事（軽食）と考えましょう。

しかし、食事と違ってお楽しみの部分も大切です。栄養面に気をつけながら与えてください。

**栄養面**・・・食事で摂りきれない栄養素や水分を補います。  
(1日の栄養素の15～20%を摂ります)

**精神面**・・・活動の休息で気分転換になり心の栄養になります。

**しつけ面**・・・手洗いやあいさつを身につけます。

## 健康の味方 食物繊維

食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから「第6の栄養素」と呼ばれるほど重要視されています。

血糖の上昇を抑える・体内の不要なものや有害なものを吸着し体外に排出する・腸の運動を促進しスムーズな排便を促す・満腹感を得やすい・腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、体に与える影響はたくさん！**野菜やきのこ・果物・海藻**に多く含まれています。

	1日(金)	2日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん
副 食	かじきの醤油マヨネーズ 千草和え 春雨スープ グレープフルーツ	挽肉そばろ・炒り卵 青菜のお浸し しめじの味噌汁 バナナ
おやつ	ホットドック・牛乳	

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
未満児主食	ごはん		ごはん	ピースごはん	ごはん	<b>【手作り弁当の日】</b>
副 食	ポパイオムレツ コーンとポテトのサラダ 肉団子スープ キウイフルーツ	<b>【遠足】</b> 	豆腐とホタテの炒め物 ほうれん草のごま和え 豆麩の味噌汁 オレンジ	豚肉の野菜巻き 青菜のソテー 卵スープ グレープフルーツ	マカロニグラタン 大徳寺和え 若布の味噌汁 ミニトマト	
おやつ	蒸しパン・牛乳	せんべい・牛乳	二層ゼリームース・せんべい	スイートポテト・牛乳	五平餅風・牛乳	
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	中華のローストチキン シーフードサラダ はんぺんスープ りんご	炒り豆腐 三色サラダ 南瓜といんげんの味噌汁 オレンジ	ちくわの二色揚げ いかと若布の酢味噌和え 吉野汁 柿	鶏ごま煮 油揚げと青菜の煮浸し けんちん汁 梨	ひじき卵 オーロラサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	五目焼きビーフン さつま芋甘煮 若布スープ バナナ
おやつ	ごまプリン・せんべい	さつま芋チーズケーキ・牛乳	白玉団子黒蜜かけ・牛乳	ハムサンド・牛乳	くるみゆべし・牛乳	
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	<b>【お誕生会】</b>	ごはん	ごはん
副 食	筑前煮 小松菜のピーナッツ和え 高野豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	鶏真薯 きんぴらごぼう にらたま汁 りんご	豆腐のドライカレー風 キャベツの甘酢和え ワンタンスープ 梨	スパゲティミートソース エビフライ ブロッコリーサラダ 若布コーンスープ・ぶどう	赤魚の煮付け 切り干し大根の和風サラダ もやしの味噌汁 オレンジ	はんぺんのチーズ焼き もやしの炒め物 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	いが栗坊や・牛乳	バナナケーキ・牛乳	カステラ・牛乳	ケーキ・牛乳	ブルーベリーサンド・牛乳	
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	鶏肉のソテー キャベツのごま豆腐和え ラーメン入りかきたま汁 グレープフルーツ	にらとじゃこのオムレツ 昆布の煮付け 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご	豆腐団子のケチャップ煮 マカロニツナサラダ コーンとキャベツのスープ キウイフルーツ	魚の夕焼けソース 若布の煮物 芋の子汁 柿	豚肉の味噌炒め 中華風サラダ きのこスープ 梨	変わり納豆 南瓜含め煮 豆腐の味噌汁 バナナ
おやつ	杏仁豆腐・せんべい	もちもちポンデドーナツ・牛乳	パンプキンパイ・牛乳	バナナカスタード・麦茶	ハロウィンケーキ・牛乳	