

平成29年度



月給食予定献立表



広田保育園
3歳以上児

「おやつ」をどのように与えていますか？～おやつの役割～

『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。



今月の予定平均栄養量

エネルギー：412kcal
タンパク質：18.0g
脂 肪：15.5g

4日（月）

5日（火）

6日（水）

7日（木）

1日（金）

2日（土）

副食	焼きイカ 豚肉とピーマンの炒め物 味噌けんちん汁 ぶどう	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し 牛乳・ミニトマト
おやつ	豆乳ババロア・せんべい	

8日（金）

9日（土）

副食	ゆで卵ミートソースかけ かぼちゃサラダ かにぱっとう グレープフルーツ	魚の味噌焼き ビーフンサラダ 野菜スープ バナナ	さつまいもとチーズの卵焼き ひじきのごま和え 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト	酢豚 中華風サラダ しめじの味噌汁 キウイフルーツ	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え 野菜ミルクスープ オレンジ	【手作り弁当の日】
おやつ	さつまいも入りおもち・牛乳	かぼちゃまんじゅう・牛乳	ホットドック・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	カステラ・牛乳	

11日（月）

12日（火）

13日（水）

14日（木）

15日（金）

16日（土）

副食	パイとハムのステーキ ひじきサラダ 豚汁 キウイフルーツ	さんまの塩焼き コーンサラダ 五目うどん バナナ	豚肉の柳川風 ジャーマンポテト 若布スープ オレンジ	ピーマン餃子 大根サラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ミニトマト	親子煮 青菜としめじのお浸し もやしの味噌汁 ぶどう	五目納豆 さつまいものオレンジ煮 牛乳 バナナ
おやつ	ココアゼリー・せんべい	石垣もち・牛乳	チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	ピザトースト・牛乳	もちもちポンデドーナツ・牛乳	

18日（月）

19日（火）

20日（水）

21日（木）

22日（金）

23日（土）

副食	敬老の日 	がんもの含め煮 シーフードサラダ すいとん汁 ぶどう	肉豆腐 ツナサラダ 若筍スープ グレープフルーツ	いが蒸し カレー風味サラダ 南瓜の味噌汁 ミニトマト	筑前煮 小松菜のごま和え しめたま汁 オレンジ	秋分の日
おやつ		きな粉入り蒸しパン・牛乳	ずんだだんご・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	南瓜のスコーン・牛乳	

25日（月）

26日（火）

27日（水）

28日（木）

29日（金）

30日（土）

副食	チーズオムレツ ポパイサラダ ささみスープ グレープフルーツ	豆腐のドライカレー ブロッコリーと若布のお浸し お芋のだんご汁 オレンジ	トンカツ りんごサラダ きのこスープ ミニトマト	【お誕生会】 おはぎ・南瓜含め煮 枝豆・即席漬け 吉野汁・ぶどう	【親子遠足】 	はんぺんのチーズ焼き コーンとポテトのサラダ 牛乳 キウイフルーツ
おやつ	磯辺もち・牛乳	フレンチトースト・牛乳	ジョア・せんべい	シュークリーム・牛乳		