



きゅうしよくだより

8月

2019.8月発行
恒久保育園
Tel. 53-2500

●こどものおやつ=食事と同じ●

幼児のおやつは1日3回の食事では摂りきれない栄養を補うためのものです。また、食事と違った食品、盛付、彩りなど食べる楽しさがあります。

○おやつにおすすめの食材

エネルギー源の炭水化物や、体を作るタンパク質やカルシウムが豊富なものが向いています。おにぎり、めん類、果物、牛乳・乳製品、野菜（さつまいも、枝豆、トマトなど）

◎適正量(エネルギーで見た場合)
※子どもの年齢、体格、食欲、生活リズム、遊び方、健康状態などによって左右されます。

★1～2歳の目安 100～150kcal

★3～5歳の目安 150～200kcal

※例えば3～5歳児は牛乳150mlで100kcalのエネルギーがあるため、他に果物や菓子を組み合わせる場合は、あと50kcalが目安です。

<50kcalくらいのおやつ>

バナナ M1/2本(60g)

みかん 小2個(50g)

チーズ スライス1枚(15g)

ヨーグルト カップ1個(90g)

食パン 8枚切1/2枚(22g)

ポーロ 20粒(10g)

クラッカー 3枚(10g)

クッキー 1枚(10g)

献立表		未満児	昼食			3時のおやつ	曜	日	未満児	昼食			3時のおやつ
曜	日	朝のおやつ						朝のおやつ					
月	5 19	牛乳 塩せんべい	ごはん	トンカツ 添え野菜 わかめスープ	お茶 冷やしそうめん	月	26	牛乳 コーンフレーク	ごはん	南瓜とミンチの味噌煮 リャンパンサンデー 麩のすまし汁	牛乳 ヨーグルトケーキ		
火	6 20	ヨーグルト	ごはん	魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え かにまき風汁	牛乳 ゆで枝豆 ミニせんべい	火	13 27	ヨーグルト	ロールパン	タンドリーチキン レタス ミネストローネ パイン缶	お茶 すいか 塩せんべい		
水	7 21	牛乳 クッキー	ごはん	じゃが芋のうま煮 ツナコーンサラダ 茄子の味噌汁	牛乳 オレンジ チーズ	水	14 28	牛乳 えびせんべい	ごはん	魚の変わり衣まぶし トマト おかか和え 豆腐スープ	牛乳 プリン ココアウェハース		
木	8 22	牛乳 バナナ	ごはん	鮭のチーズ焼き さっぱり酢の物 五目汁	お茶 アイスクリーム バニラウェハース	木	1 15 29	牛乳 りんご	ごはん	八宝菜 きゅうりのレモン和え 南瓜の味噌汁	牛乳 煮豆 ミニせんべい		
金	9 23	牛乳 ビスコ	ごはん	夏野菜のカレー ごまじゃこサラダ	牛乳 フルーツポンチ	金	2 16 30	牛乳 卵ポーロ	ごはん	焼き鮭 レタス 豆腐チャンプルー おくらの味噌汁 みかん缶	牛乳 きなこトースト		
土	10 24	牛乳 お菓子	ごはん	ぶっとな煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 ミニパン	土	3 17 31	牛乳 お菓子	ごはん	冷やし中華風 キャベツのスープ	牛乳 バナナ クッキー		

【誕生会】28日(水) ★おにぎり ★からあげ ★ごま風味サラダ ★かき玉汁 ★星空ゼリー

【弁当の日】※お盆の為、13日(火)は、お弁当の日となります

