



# 給食だより



No10. 1.25 文責 相原



## おやつ役割って?

おやつ時間は子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また子どもは小さな体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく一度にたくさん食べられないので一日3回の食事だけでは必要な栄養素を摂取できません。おやつにはそれを補う食事としての役割があります。おやつは子どもにとって大切な食事と考えましょう。



## おやつの選び方と時間

おやつはお菓子やジュースではありません。ご飯やパン、麺類、イモ類、果物、牛乳など組み合わせて選びましょう。又、おやつから摂る栄養量は1日の食事量の10~20%(100~200kcal)程度です。以下のことに注意しましょう。

- ☆はじめにきちんと量を決める
- ☆袋などから直接ではなく皿に入れる
- ☆なるべく昼食と夕食の間にとる
- ☆食事の直前には与えない



## 1~2歳の おやつ量の目安



おにぎり 1個(100g) 約168kcal



さつまいも 中1/2(100g) 約168kcal



バナナ 1本 約86kcal



みかん 1個 約64kcal



牛乳 100ml 約67kcal



りんご 1/2個 約54kcal

教えてせんせい! おやつの量はどれくらいがいいの?



## ためしてレシピ

- ・さわら 4切れ
- ・白みそ 10g
- ・酒 10cc
- ・みりん 10cc
- ・砂糖 5g
- ・ブロッコリー 20g



## さわらの西京焼き

- ① さわらは余分な水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ② ボウルに白みそ・酒・みりん・砂糖を入れ、みそダレを作る。
- ③ さわらの両面にみそダレを塗り30分程漬ける。
- ④ 180度に温めたオーブンで20分程焼き、出来上がり。

※茹でたブロッコリーを添えれば栄養バランスアップ!



# 2月の献立表



R5.1.25  
つくし保育園

日曜	主食	献立	材料	おやつ材料
1	水	うどん チーズ くだもの	(うどん、豚ばら肉、玉葱、葱、ほうれん草、砂糖、醤油、かつお節) (プロセスチーズ)	おにぎり (米、わかめ)
2	木	ごはん 酢鶏 にらスープ くだもの	(鶏もも肉、筍、人参、玉葱、ピーマン、パイン缶、じゃが芋、ケチャップ、醤油、酢、片栗粉、砂糖、油) (米) (にら、もやし、人参、ほうれん草、コンソメ、塩、ごま油)	ドリンクヨーグルト 甘納豆
3	金	ごはん パリパリ春巻き丼 中華風スープ くだもの	(春巻きの皮、豚もも肉、春雨、えのき茸、竹の子、干し椎茸、きくらげ、塩、ごま油、醤油、片栗粉) (鶏もも肉、白菜、人参、ほうれん草、葱、エリンギ、干し椎茸、塩、酒、醤油、片栗粉、生姜) (ミニトマト) (米)	ポップコーン (ポップコーン、塩、油)
4	土	ごはん ドライカレー 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、ピーマン、コーン缶、玉葱、人参、レーズン、カレー粉、小麦粉、ケチャップ、コンソメ、塩、胡椒) (わかめ、味噌) (米)	せんべい
6	月	ごはん 栄養納豆 かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁・くだもの	(納豆、人参、チーズ、卵、シーチキン缶、味噌) (米) (かぼちゃ、鶏ひき肉、人参、玉葱、酒、みりん、砂糖、醤油) (キャベツ、えのき茸、油揚げ、煮干、味噌)	米粉パン
7	火	ごはん 煮魚 中華サラダ 味噌汁・くだもの	(めばる、醤油、砂糖、酒、しょうが) (ほうれん草) (米) (春雨、人参、きゅうり、レタス、ハム、卵、ごま油、砂糖、醤油) (水菜、なめこ、キャベツ、煮干、味噌)	味噌ポテト (じゃが芋、小麦粉、砂糖、味噌、油)
8	水	ごはん 厚揚げとひき肉の中華風炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁・くだもの	(厚揚げ、豚ひき肉、筍、ピーマン、玉ねぎ、ごま油、しょうが、醤油、塩、砂糖、コンソメ、片栗粉) (ブロッコリー、人参、チーズ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、塩、胡椒) (米) (油揚げ、葱、じゃが芋、煮干、味噌)	フルーチェ (フルーチェ、牛乳)
9	木	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜煮 味噌汁・くだもの	(鶏もも肉、しょうが、醤油、片栗粉、油) (ミニトマト) (米) (小松菜、人参、油揚げ、糸こんに、干し椎茸、醤油、酒、みりん) (豆腐、えのき、わかめ、煮干、味噌)	ドリンクヨーグルト ロールパン
10	金	ごはん ツナエッグ おひたし 味噌汁・くだもの	(卵、シーチキン、人参、玉葱、ピーマン、塩、こしょう、油) (米) (ほうれん草、キャベツ、人参、もやし、かつお節、醤油) (水菜、じゃが芋、舞茸、煮干、味噌)	せんべい
13	月	ごはん 肉じゃが 納豆汁 くだもの	(じゃがいも、人参、玉ねぎ、豚こま肉、糸こんに、グリーンピース、砂糖、みりん、醤油、油、塩) (ぎざみ納豆、豆腐、板こんに、里芋、葱、味噌) (米)	米粉パン
14	火	ごはん 鯖の西京焼き 冷やし汁 にら玉・くだもの	(さわら、白みそ、砂糖、酒) (ブロッコリー) (米) (キャベツ、人参、ほうれん草、高野豆腐、油揚げ、糸こんに、うち豆、干ししいたけ、酒、醤油、塩) (にら、卵、麩、玉葱、かつお節、塩、醤油)	スイートココアゼリー (ココア、牛乳、生クリーム、砂糖、ゼラチン)
15	水	中華麺 塩ラーメン チーズ くだもの	(中華麺、豚もも肉、人参、玉葱、チンゲン菜、キャベツ、もやし、コーン缶、塩、コンソメ) (プロセスチーズ)	肉まん (乳、卵不使用)
16	木	ごはん わかめ御飯 味噌おでん 野菜の胡麻和え・くだもの	(わかめふりかけ) (米) (大根、昆布、人参、板こんに、竹輪、はんぺん、豚もも肉、コンソメ、味噌) (キャベツ、ほうれん草、人参、もやし、黒ゴマ、砂糖、醤油)	ドリンクヨーグルト ロールパン
17	金	お弁当の日		五平餅 (米、味噌、砂糖)
18	土	ごはん 三色丼 味噌汁 くだもの	(豚ひき肉、人参、ほうれん草、醤油、砂糖、みりん、酒) (米) (わかめ、味噌)	せんべい
20	月	ごはん 鶏ささみのカレークリーム煮 しめじとほうれん草のサラダ 野菜スープ・くだもの	(鶏ささ身、玉葱、人参、ブロッコリー、カリフラワー、牛乳、カレー粉、バター、小麦粉、塩、胡椒) (しめじ、ほうれん草、コーン缶、トマト、塩、こしょう、酢、醤油) (米) (キャベツ、もやし、葱、コンソメ、塩)	米粉パン
21	火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 人参しりしり 味噌汁・くだもの	(鮭、パセリ、マヨネーズ、塩、こしょう) (ブロッコリー) (米) (人参、ツナ缶、卵、酒、みりん、砂糖、醤油) (水菜、豆麩、大根、煮干、味噌)	さつまいものバター風味 (さつまいも、バター、油)
22	水	ごはん 誕生会	豆ごはん(大豆、塩昆布、しらす、塩、ごま油、青のり) (米) ☆乳、卵不使用エビフライ☆(ミニトマト) ポテトサラダ(じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、コーン、チーズ、マヨネーズ) (サラダ菜) わかめスープ(わかめ、えのき茸、万能ねぎ、コンソメ、塩)	たい焼き
24	金	ごはん 卵と豚肉のオイスターソース炒め ゴマネーズサラダ 味噌汁・くだもの	(卵、豚バラ肉、にら、もやし、人参、オイスターソース、塩、胡椒、ごま油) (米) (ほうれん草、キャベツ、ハム、人参、もやし、白ごま、マヨネーズ) (豆腐、えのき茸、油揚げ、煮干、味噌)	お麩ラスク (白玉麩、油、砂糖)
25	土	ごはん ピピンパ 味噌汁 くだもの	(豚もも肉、ぜんまい、人参、ほうれん草、もやし、にんにく、生姜、酒、醤油、ごま油) (米) (わかめ、味噌)	
27	月	ごはん シチュー 野菜サラダ ネギスープ・くだもの	(鶏もも肉、白菜、しめじ、さつまいも、人参、玉葱、小麦粉、バター、牛乳、コンソメ、塩、胡椒) (米) (レタス、トマト、きゅうり、ハム、チーズ、コーン缶、塩、こしょう、酢、砂糖、油) (葱、えのき茸、わかめ、塩、コンソメ、ごま油)	米粉パン
28	火	ごはん ぶり大根 スパゲティサラダ 味噌汁・くだもの	(ぶり、大根、生姜、醤油、酒、砂糖) (小松菜) (米) (スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、卵、マヨネーズ、塩、こしょう) (豆腐、油揚げ、葱、煮干、味噌)	プリン (卵除去プリンの素、牛乳)

○果物やおやつは都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
○牛乳は午前と午後に飲みます。