

おおきくなあれ

令和7年. 9月

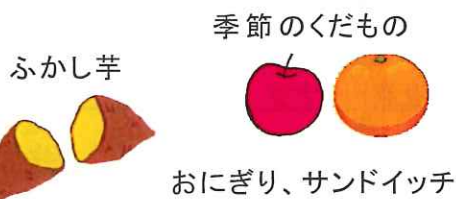
子どものおやつ、なぜ必要？

子どもにとってのおやつは、体と心の栄養のために必要なものです。子どもは成長のためにたくさんの栄養を必要としていますが、胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中なので、1度にたくさん食べることができません。そのため、おやつから成長に必要な栄養素を補うことが必要なのです。

子どものおやつ、選び方と食べ方

どんなおやつがいいかな？

☆成長に欠かせないたんぱく質、ビタミン、カルシウム、鉄分、食物繊維等が補えるおやつがおすすめです。



カルシウムが豊富な
おやつ



☆水分と一緒に摂ることも忘れずに。
お茶や牛乳等、糖分が入っていないものを選びましょう。



量や食べる時間は？

おやつエネルギー量は1日の10～20%が目安です。

☆1～2歳児は90～200kcalを午前・午後の2回

☆3～5歳児は130～250kcalを午後1回

◎食事との間は3時間程度あけましょう。



甘いお菓子はダメ？

アイスクリーム、チョコレート、ケーキ、ドーナツ…子ども達が大好きなお菓子は糖分も油脂もたっぷり！毎日のおやつとして食べるには、肥満やむし歯のことが心配です。時々のお楽しみとして、時間を決めて食べるようにしましょう。

こんな食べ方には注意しよう！

●市販のお菓子を袋ごと食べる

→エネルギー過剰で、次の食事へひびきます。お皿に取り分けて食べましょう。

●ぐずったらお菓子を食べさせる、を繰り返す

→習慣化するとご飯を食べなくなります。

●100%ジュースだからといってたくさん飲ませる

→糖分が多く含まれているため食欲が減退し、食事に影響が出ます。また、むし歯の原因にもなります。水分補給はノンカフェインのお茶かお水にしましょう。

●牛乳はカルシウム源だから、飲みたいだけ飲ませる

→飲む量が多くてもカルシウムは多くとれません。脂肪の取り過ぎやミネラルの吸収障害にもつながりますので、注意が必要です。⇒牛乳は1日200～400ml程度にしましょう。



☆

日	曜	9月の献立	午後のおやつ	未満児の主食 午前のおやつ
1	月	チキンクリームシチュー、ひじきサラダ トマト	牛乳 マカロニきなこ	パン 牛乳、チーズ
2	火	江戸っ子煮、ごま酢あえ、バナナ	ヨーグルト 小魚(以上児)	ごはん 牛乳、せんべい
3	水	ぎょうざ入りスープ 大麦入りじゃが芋のマヨ炒め、チーズ	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、ウエハース
4	木	カレーピラフ、甘辛肉団子、春雨サラダ すまし汁	牛乳 ケーキ	カレーピラフ 牛乳、ボーロ
5	金	魚の立田揚げ、きりぼしサラダ、豚汁	アイスクリーム ウエハース	わかめごはん 牛乳、バナナ
6	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、ビスケット
8	月	ビーフシチュー、わかめフレンチ トマト	牛乳 レモンマフィン	パン 牛乳、ビスケット
9	火	豚肉のしょうが焼き、ちりじゃこサラダ 味噌汁	牛乳 せんべい	ごはん ヨーグルト
10	水	とうがん煮、ちくわの磯部揚げ トマトときゅうりの梅かつお和え	牛乳 焼きうどん	ごはん 牛乳、せんべい
11	木	魚の味噌煮、オクラの納豆和え けんちん汁	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、りんご
12	金	マーボー豆腐、スパサラダ、梨	ゼリー ウエハース	ごはん 牛乳、ボーロ
13	土	味噌ラーメン、ヨーグルト		ジョア クラッカー
15	月	敬老の日		
16	火	鶏肉のマーマレード煮、ポテトスープ ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳 いちごマフィン	ごはん 牛乳、チーズ
17	水	ホイコーロー、パンサンスー わかめスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	ごはん 牛乳、ボーロ
18	木	魚の塩焼き、キャベツのサラダ、味噌汁	牛乳 せんべい	ごはん 牛乳、梨
19	金	ひじき入り肉じゃが、チーズ 揚げ大豆の小魚がらめ、煮豆(もも・ひよこ組)	アイスクリーム ウエハース	ごはん 牛乳、せんべい
20	土	パン、牛乳、チーズ		野菜ジュース、ウエハース
22	月	カレーシチュー、ドレッシングサラダ トマト	牛乳 バームクーヘン	カレーライス 牛乳、せんべい
23	火	秋分の日		
24	水	魚の甘酢ソース、パンプキンサラダ、味噌汁	飲むヨーグルト ビスケット	ごはん 牛乳、ボーロ
25	木	大麦入りチキンナゲット、ツナサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご入りホットケーキ	ごはん ヨーグルト
26	金	豚肉と大豆の磯煮、トマトのごま酢かけ、チーズ	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 牛乳、バナナ
27	土	雑炊、牛乳、チーズ		飲むヨーグルト、クラッカー
29	月	かぼちゃのシチュー、ポイルウインナー キャベツの即席漬け	くだものゼリー ウエハース	パン 牛乳、ボーロ
30	火	タンドリーチキン、マカロニサラダ 味噌汁	ジョア クラッカー	ごはん 牛乳、せんべい

○

今江こども園の給与目標量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
以上児(青・緑・黄組)	408kcal	18.5g	15g	1.6g未満
未満児(赤・桃・ひよこ組)	481kcal	18.1g	14.5g	1.5g未満
今月の献立の栄養量の平均値です●				
以上児(青・緑・黄組)	367kcal	18.2g	16.8g	1.3g
未満児(赤・桃・ひよこ組)	504kcal	20.8g	17.6g	1.4g

☆印は青・緑・黄組の主食(ごはん)はいらない日です。
○印はカレーライスの日でごはんをお皿に入れ替えてカレーをかけて食べますので、必ず白ごはんを持たせて下さい。