

2025 2月

献立表

日	曜	献立名	午前(未満児)	午後のおやつ	以上児 Kcal	未満児 Kcal
1	土	すぎ焼き風丼 牛乳 果物		ゼリー 菓子		
3	月	大豆deタコライス ヨーグルトサラダ つみれ汁	野菜ジュース	牛乳 焼き芋	619	533
4	火	鮭のマヨネーズ焼 涼伴三絲 豚汁 みかん缶	ヨーグルト	牛乳 キャロットケーキ	617	541
5	水	厚揚げの中華煮 りんごきんとん 味噌汁 バナナ	牛乳	カルピス えびせん	616	547
6	木	けんちんうどん 南瓜のミルク煮 りんご	野菜ジュース	牛乳 豚カツ巻	592	512
7	金	チキン南蛮 大根のマリネ 五目スープ パイン缶	カルピス	ジャムヨーグルト	595	519
8	土	豚肉の柳川風丼 牛乳 果物		ヨーグルト 菓子		
10	月	リクエストメニュー カレードリア ポテトサラダ わかめスープ パイン缶	野菜ジュース	牛乳 もちもちチヂミ	623	536
12	水	五目おこわ 魚のトマトチーズ煮 マカロニサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳	麦茶 フルーツサンド	593	528
13	木	お弁当の日(ヤクルト)	牛乳	手作りプリン		
14	金	チーズバーガー ジャーマンポテトサラダ 豆腐スープ みかん缶	カルピス	牛乳 ロリポップチョコ	622	541
15	土	唐揚げ丼 牛乳 果物		ゼリー 菓子		
17	月	豚丼 フルーツサラダ 味噌汁 枝豆	ヨーグルト	たぬきうどん	584	514
18	火	中華風卵焼き じゃこパスタ のっぺい汁 りんご	野菜ジュース	麦茶 ちんすこう	602	520
19	水	パン シチュー チョレギサラダ ゼリー	カルピス	牛乳 わかめおにぎり	589	514
20	木	クッキング保育(クッキー) 炒り鶏 りんご納豆 味噌汁 みかん缶	牛乳	麦茶 クッキー		
21	金	鯖のカレー焼き 豚大根 豆乳スープ バナナ	野菜ジュース	麦茶 アーモンドクレープ	594	513
22	土	お弁当の日 牛乳		ヨーグルト 菓子		
25	火	フルーツピザトースト カルシウムサラダ ポトフ 枝豆	ヨーグルト	牛乳 天使のおにぎり	595	523
26	水	栄養さんびら たらこスパゲティ 味噌汁 バナナ	野菜ジュース	牛乳 マラサダ	619	533
27	木	誕生会	牛乳	ヨーグルト		
28	金	ジャポネギハンバーグ ひじきの五目煮 ツナそうめん汁 パイン缶	牛乳	野菜ジュース アップルパイ	617	548

おやつの大変な役割

子どものおやつには、足りないエネルギーや栄養素を補ったり、気分転換やリラックスをさせたりする大切な役割があります。

子どもにとっては食事の一部です

幼児は、成長のために多くのエネルギーと栄養素が必要ですが、消化器官が未発達なため、1日3回の食事だけでは十分な量をとることが難しいです。そのため、おやつを食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分を補えるように与えましょう。

どのくらいとればいいのか？ エネルギー量

1日に必要なエネルギーの10~20%程度が目安です。子どもの体格、運動量、食事量などによって異なりますが、1~2歳児は100~150Kcalを1日1~2回にわけて、3~5歳児は150~260Kcalを1日1回が目安です。



決めた方がいいの？ 時間

食事との間隔を2~3時間あけ、決まった時間に食べさせるようにします。食べたがるときに与えると、食事の時におなかがすかず、むし歯の原因になることもあります。休日も、平日と同じ時間に食べさせるように心がけましょう。



おたんじょうかいメニュー

ミートドリア
いろいろパン
鮭の和風パスタ
唐揚げ
フライドポテト
チップスサラダ
うずらの醤油煮
パイン缶
ゼリー

