

# 11がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
金	1 15	ビスコ 麦茶	ご飯 カレイの照り焼き キャベツのごま和え 柿 肉団子のスープ	和風ツナロール 豆乳
土	2 16	ビスケット 麦茶	焼き鳥豆腐丼 ナムル じゃがいもの味噌汁 ゼリー	グレーズドトースト 豆乳
火	5 18	白せんべい 麦茶	おかめうどん ささみ香り揚げ オレンジ	巻き巻きおやつ 豆乳
水	6 20	甘辛せんべい 麦茶	三色丼 ひじきと豆のサラダ なめこの味噌汁 柿	バイクドチーズケーキ 豆乳
木	7 21	クラッカー 豆乳	カレーパン フルーツサラダ 具沢山スープ ヨーグルト	わんぱくおにぎり 麦茶
金	8 22	ビスコ 豆乳	ご飯 鮭の醤油バター 納豆和え 豚汁 リンゴ	黒蜜きなこバナナ 麦茶
土	9 30	ビスケット 麦茶	中華丼 ジャーマン色々ポテト わかめと胡麻のスープ ゼリー	りんごとチーズのむしばん 豆乳
月	11 25	甘辛せんべい 麦茶	ご飯 プルコギ 豆腐サラダ 春雨スープ バナナ	きな粉揚げパン 豆乳
火	12 26	白せんべい 豆乳	ミートソースパゲティ れんこんサラダ えのきのスープ オレンジ	キャラメルポテト 麦茶
水	13 27	甘辛せんべい 豆乳	五目おこわ 鮭の塩麴焼き 酢の物 豆腐の清汁 みかん	フルーツゼリー 麦茶
木	14 28	クラッカー 豆乳	ピザトースト コーンサラダ もやしのスープ ヨーグルト	わかめご飯 麦茶
火	19	ビスケット 麦茶	秋のお稲荷さん 小エビ天ぷら 彩りサラダ しめじの清汁 マンゴープリン	カットケーキ 紅茶
金	29	ビスケット 麦茶	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ えのきのスープ バナナ	じゃこご飯 麦茶

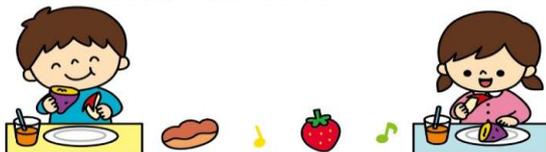
## 今月の栄養価

エネルギー 568 kcal タンパク質 18.8g  
脂質 17.1g 塩分 1.9g



## おやつ役割って?

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身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エネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



L

## おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなくありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。でも毎日手作りは大変ですよ？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトのように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



