

						1(土)															
午前(未満児)						牛乳、せんべい															
主食						ごはん															
昼食	副食						芋みそ汁 (油揚げ・人参) 豚肉生姜焼き 小松菜コーンソテー														
午後						クッキー りんご 牛乳															
<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>★6月の平均栄養量★</p> <table border="1" style="margin: 0 auto;"> <tr> <td></td> <td>カロリー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>3歳未満児</td> <td>463kcal</td> <td>19.8g</td> <td>17.7g</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td>3歳以上児</td> <td>546kcal</td> <td>23.0g</td> <td>18.9g</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> </div>								カロリー	たんぱく質	脂質	塩分	3歳未満児	463kcal	19.8g	17.7g	1.8g	3歳以上児	546kcal	23.0g	18.9g	2.2g
	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分																	
3歳未満児	463kcal	19.8g	17.7g	1.8g																	
3歳以上児	546kcal	23.0g	18.9g	2.2g																	
3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)											
午前(未満児)	牛乳、クラッカー		牛乳、せんべい		牛乳、チーズ		ヨーグルト		牛乳、クッキー		牛乳、ビスケット										
主食	ごはん		ごはん		みそうどん		角食		ごはん		ごはん										
昼食	副食	大根みそ汁 (しめじ・わかめ) 松風焼き ほうれん草ゴマ和え		豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) しらす入り卵焼き 鶏肉と大根煮 ヨーグルト		ホッケ照り焼き 磯あえ トマト		白菜スープ 大豆ミートソース煮 キャベツソテー		小松菜みそ汁 (人参・しいたけ) 鮭タンダー焼き アスパラおかか和え		玉ねぎみそ汁 (人参・えのき) ササミごまみそ焼き もやしナムル									
午後	きなこ蒸しパン りんご 牛乳		芋バター煮 トマト 牛乳		マーメイドケーキ バナナ 牛乳		チーズボール トマト 牛乳		ゴマと黒糖のスコーン りんご 牛乳		オレンジゼリー クラッカー 牛乳										
10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)											
午前(未満児)	牛乳、クッキー		牛乳、ビスケット		牛乳、クラッカー		牛乳、チーズ		ヨーグルト		牛乳、せんべい										
主食	ごはん		しょうゆラーメン (以上児) 五目うどん(未満児)		カレーライス		角食		ごはん		ごはん										
昼食	副食	油揚げみそ汁 (白菜・しめじ) マーボー豆腐 ひじき和風サラダ		鮭塩焼き ブロックーおかか和え ヨーグルト		鶏肉マーメイド煮 ごぼうサラダ お茶		コンソープ 大豆入りオムレツ キャベツとわかめの ナムル風		豚汁 ホッケみそ焼き 春雨サラダ トマト		厚揚げみそ汁 (人参・えのき) 豆腐カレー ミートソース煮 芋ツナ煮									
午後	ぶどうムース クラッカー 牛乳		ミルクココアクッキー りんご 牛乳		豆乳クリームフルーツ せんべい 牛乳		ごまだんご(以上児) ビスケット(未満児) トマト 牛乳		バームクーヘン(以上 児) ジャージャー麺 (未満児) りんご 牛乳		ビスケット トマト 牛乳										
17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)											
午前(未満児)	牛乳、クッキー		牛乳、チーズ		牛乳、ビスケット		ヨーグルト		牛乳、せんべい		<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">懇 談 会</div>										
主食	ごはん		ごまごはん		誕生会		のりごはん		角食												
昼食	副食	わかめすまし汁 (長ネギ・しめじ) アスパラとコーンの かき揚げ じゃがいもカレー煮		芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) ホッケ照り焼き 人参とツナのサラダ		カレーピラフ わかめスープ ゴマ風味チキンカツ ステーキゆづり トマト ヨーグルト		大根みそ汁 (人参・高野豆腐) タラのムニエル 納豆サラダ		豆腐スープ (しいたけ・人参) チーズエッグ アスパラソテー トマト											
午後	スイートポテトケーキ りんご 牛乳		もちもちパン トマト 牛乳		バームクーヘン バナナ ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)		焼きだんご(以上児) 豆乳オレンジゼリー (未満児) りんご 牛乳		フライド人参 メロン 牛乳												
24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)											
午前(未満児)	牛乳、ビスケット		牛乳、せんべい		ヨーグルト		牛乳、クラッカー		牛乳、クッキー		牛乳、クラッカー										
主食	ごはん		五目うどん		ごはん		わかめごはん		ごはん		ごはん										
昼食	副食	キャベツみそ汁 (人参・しいたけ) だし巻き卵 じゃこ和え ヨーグルト		鶏ささみのカレー焼き もやし胡麻みそサラダ		玉ねぎみそ汁 (えのき・人参) お好み焼きオムレツ ほうれん草納豆あえ		芋みそ汁 (しめじ・人参) 豆腐ナゲット 春雨の和え物		白菜みそ汁 (油揚げ・しめじ) 鮭の洋風西京焼き 大豆五目煮 トマト		大根みそ汁 (わかめ・人参) 鶏肉照り焼き ポテトきんぴら									
午後	ラスク りんご 牛乳		ココアゼリー クッキー 牛乳		きなこマフィン トマト 牛乳		チーズクッキー バナナ 牛乳		フルーツヨーグルト せんべい 牛乳		パイ菓子 トマト 牛乳										

★健康的なおやつのとおり方★

1度にたくさん食べることができない乳幼児にとって、おやつは食事だけでは不足する栄養を補うために重要です。しかし、おやつの内容や食べ方を間違えると、虫歯や、生活習慣病の原因となってしまうことも。おやつは「食事の一部」と考えて、子どもに適切なおやつを心掛けましょう。

＜どんなおやつをあげたらいいの？＞

おやつ=お菓子と考えず、エネルギー源であるおにぎりやパン、いも類(じゃがいも・さつまいも・かぼちゃ)などにビタミン・カルシウム源となる野菜や果物、牛乳・乳製品を組み合わせてあげると良いでしょう。

ご飯・パン・いも類

果物・野菜・牛乳・乳製



★市販されている甘いおやつを控えることは、むし歯予防にもつながります。おやつの内容と、おやつを食べた後の歯みがきで、歯の健康を守りましょう。

保育園のおすすめおやつレシピ ～チーズボール～

＜約8個分＞

【材料】

白玉粉・・・25g
ホットケーキミックス・・・60g
砂糖・・・大さじ1と1/2強
油・・・大さじ1/2
水・・・大さじ3
チーズ・・・20g
揚げ油・・・適量

【作り方】

- ①白玉粉、ホットケーキミックス、砂糖、油、水を加え、なめらかになるまでこねる。
(水の量は加減しながら入れて下さい)
- ②チーズは1cm角に切って、生地を丸めた個数分を用意する。
- ③生地を8等分に分けて、②のチーズを真ん中に入れて丸める。
- ④160～170℃に油を熱し、きつね色になるまで揚げる。
(竹串やつまようじをさして生地が付かなければできあがりです)

