

# 給食だより 5月

おやつも小さな「ごはん」です

《おやつ必要性》 おやつは不足しがちなたんぱく質・ビタミン・カルシウムを補う4回目の食事です。

《おやつ内容》 果物・芋・野菜・チーズなど自然な素材をつかったものが最適です。甘いものは4日に1回が理想的です。

《おやつ選び方》 消化の良いもの・よく噛んで食べるもの・水分の多いもの・食品表示を確認・甘いものには要注意

《おやつ上手な与え方》 食事に影響しない量・たっぶりの水分・もうすぐ食事のときは我慢させる

袋ごと与えない(適量を皿に盛る)・おやつは3時と決める(1~2歳児はプラス午前10時頃)

※おすすめおやつ … おにぎり・ふかし芋・焼き芋・フルーツヨーグルト・果物

日	曜	9時の	昼食		3時の
		おやつ	離乳食	普通食	おやつ
1	月	棒チーズ	野菜の煮物・ナムル・清し汁・果物	飛竜頭・ナムル・清し汁・果物	変わり焼きおにぎり
2	火	ポーロ	豚肉の生姜焼き・甘酢和え・春雨スープ・果物		ごまスキムクッキー
3	水		憲法記念日		
4	木		みどりの日		
5	金		こどもの日		
6	土	クラッカー	マーボー丼・ひじきとツナのサラダ・果物		いもあんぱん
7	日				
8	月	食パン	魚の煮付け・白和え・みそ汁・トマト		きな粉マカロニ
9	火	棒チーズ	シチュー・キャベツ和え・果物	チキンカレー・キャベツ和え・果物	チョコチップケーキ
10	水	ヨーグルト	ポークビーンズ・さっぱりサラダ・コーンスープ・果物		パンプキンスティック
11	木	バナナ	魚の照り焼き・酢の物・けんちん汁・トマト	魚の竜田揚げ・酢の物・けんちん汁・トマト	アップルサンド
12	金	ビスケット	鶏肉のマーレード焼き・中華風サラダ・清し汁・果物		フルーツヨーグルト
13	土	せんべい	温そうめん・さつま芋の甘煮・果物	チャンポン・大豆の甘煮・果物	おにぎり
14	日				
15	月	食パン	魚の煮付け・和え物・みそ汁・トマト	魚の南蛮漬け・和え物・みそ汁・トマト	フルーツゼリー
16	火	棒チーズ	クリームシチュー・フレンチサラダ・果物		かぼちゃ饅頭
17	水	バナナ	ひじき炒め・マカロニサラダ・みそ汁・トマト		ぜんざい
18	木	クラッカー	さつま芋がゆ・そばろ煮・ゆで野菜 清し汁・果物	こいのぼりいなり寿司・鶏肉のレモン焼き ゆで野菜・清し汁・果物	ケーキ
19	金	ヨーグルト	筑前煮・春雨の酢の物・みそ汁・果物		しいたけチヂミ
20	土	ポーロ	温そうめん・ドレッシングサラダ・果物	スパゲティ・イタリアン ドレッシングサラダ・果物	おにぎり
21	日				
22	月	食パン	ツナと切干大根の炒め物・和え物・みそ汁・果物		ポテトスコーン
23	火	棒チーズ	五目ハンバーグ・酢の物・コンソメスープ・トマト		豆腐ドーナツ
24	水	ヨーグルト	肉じゃが・ひじきのナムル・わかめスープ・果物		ホットケーキ
25	木	せんべい	魚の照り焼き・サラダ・みそ汁・トマト	魚のアングリーズ・大豆サラダ みそ汁・トマト	ヨーグルトムース
26	金	バナナ	五目炒め豆腐・ゆかり和え・みそ汁・トマト		カレーパン
27	土	ポーロ	牛丼・酢の物・果物		ロールパン
28	日				
29	月	クラッカー	魚の照り焼き・ほうれん草の磯和え・ソーメン汁・果物		ポンデケージョ
30	火	棒チーズ	ポトフ・切干大根のごま酢和え・果物		黒糖蒸しパン
31	水	ヨーグルト	そばろ煮・ゆで野菜・野菜スープ・果物	チキン南蛮・ゆで野菜・野菜スープ・果物	ピザ風トースト