



こんだてひょう (3・4・5歳児)

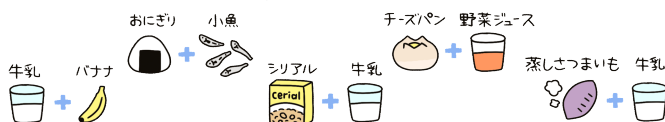
はなさき仙北 角館こども園

【目標】 おやつの 選び方に 注意しましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日					1	2
主食					ごはん	ごはん
昼食					鶏あんず醤油焼き ほうれん草おかか和え トマト 玉ねぎのみそ汁 フルーツ	さば漬け焼き ブロッコリーサラダ にんじん甘煮 野菜スープ フルーツ
おやつ					ビスケット 牛乳	りんごジャムクッキー 牛乳
日	4	5	6	7	8	9
主食	ごはん	冷やしそうめん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	さんまオレンジ煮 さつま芋サラダ 茹でブロッコリー モロヘイヤみそ汁 フルーツ	信田焼き バンバンジー 茹でとうもろこし トマト フルーツ	鮭みそ漬け焼き 春雨サラダ 小松菜ツナ和え 八杯豆腐汁 ゼリー	ミートローフ ズッキーニの唐揚げ コールスローサラダ コンソメスープ フルーツ	親子煮 ミニ肉まん ブロッコリーサラダ オクラスープ フルーツ	ほっけみりん焼き 小松菜和えもの トマト 豚汁 フルーツ
おやつ	蒸しパン 牛乳	ビスコ 牛乳	メロン 牛乳	パイクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	おむすびボンせん 牛乳
日	11	12	13	14	15	16
主食		わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	パン
昼食		ミートボール オクラのおかか和え 白菜サラダ じゃが玉汁 フルーツ	カレーライス チーズオムレツ キャベツの和え物 トマト フルーツ	チキンオープン焼き ブロッコリーサラダ にんじん甘煮 キャベツスープ フルーツ	鮭みそ焼き おかか和え野菜 星のポテト 豆腐のみそ汁 ゼリー	ポイルウインナー きゅうりツナサラダ トマト わんたんスープ フルーツ
おやつ	山の日	ポテトフライ 牛乳	せんべい 牛乳	ゴフレット 牛乳	ガトーショコラ 牛乳	クレープ
日	18	19	20	21	22	23
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
昼食	夏野菜カレー かぼちゃグラタン レタスサラダ トマト フルーツ	鶏ささみフライ きんぴらごぼう コールスローサラダ もずくスープ ゼリー	オープンオムレツ ブロッコリーサラダ ピーマンみそ炒め 大根のみそ汁 フルーツ	ハンバーグ ほうれん草ソテー トマト レタススープ フルーツ	タラ揚げ煮 さつま芋バター焼き ブロッコリーの和え物 ポトフスープ フルーツ	白身魚フリッター ブロッコリーサラダ トマト 豚汁 フルーツ
おやつ	ミニドック 牛乳	せんべい 牛乳	とうもろこし	シュガーラスク 牛乳	サブレ 牛乳	せんべい 牛乳
日	25	26	27	28	29	30
主食	ごはん	ごはん	とうもろこしごはん	カレーパン	ごはん	ごはん
昼食	鶏のムニエル マカロニトマトソース ほうれん草サラダ 春雨スープ フルーツ	たらパン粉焼き ブロッコリーおかか和え じゃがいもそぼろ煮 豆腐のみそ汁 フルーツ	トマトオムレツ 夏野菜マーボー 小松菜和え物 キャベツとオクラのスープ フルーツ	焼きそば ポイルウインナー きゅうりの中華和え オニオンスープ	紅塩鮭焼き ブロッコリーサラダ ハッシュドポテト かぼちゃのみそ汁 フルーツ	さばみそ煮 おかか和え野菜 トマト 中華スープ フルーツ
おやつ	ビスコ 牛乳	メイプルデニッシュ 牛乳	せんべい 牛乳	カルピスボンチ	もちもちパン 牛乳	お菓子 牛乳

★健康なおやつ選び方

◎**栄養バランス**: 成長期の子どもに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。



◎**糖分**: 糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

◎**脂質**: 油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

◎**塩分**: 塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。



8月28(木) 8月生まれのお友達の誕生会です。

☆子どもたちの大好きなジュースには、たくさんの糖分が含まれています。冷たいものどりと過ぎ、糖分のとり過ぎに注意しましょう。

スティックシュガー 1本=3g(12kcal)

1~5本	6~10本	11本~
微糖コーヒー カフェオレ コーヒー 低カロリー飲料	スポーツドリンク 野菜ジュース 栄養ドリンク(瓶) ヨーグルト飲料 濃縮還元ジュース	コーラ 乳糖無飲料(ペット) 果汁飲料