



こんだてひょう (1・2歳児)

はなさき仙北 角館こども園

【目標】 おやつ選び方に 注意しましょう

曜	月	火	水	木	金	土
日	4	5	6	7	8	9
未満児：午前おやつ					きなこせん 牛乳	スティッククッキー 牛乳
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
午後おやつ					ビスケット 牛乳	りんごジャムクッキー 牛乳
日	11	12	13	14	15	16
未満児：午前おやつ		せんべい 牛乳	アンパンマンビス 牛乳	りんごスティック 牛乳	アンパンマンせん 牛乳	動物ビス 牛乳
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
午後おやつ	蒸しパン 牛乳	ビスコ 牛乳	メロン	パイクッキー 牛乳	せんべい 牛乳	おむすびボンセン 牛乳
日	18	19	20	21	22	23
未満児：午前おやつ	きなこせん 牛乳	せんべい 牛乳	アンパンマンビス 牛乳	きなこせん 牛乳	星っこせん 牛乳	カルシウムせん 牛乳
主食	ごはん	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	チキンオーブン焼き 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	ポイルウィンナー きゅうりツナサラダ トマト わんだんスープ フルーツ
午後おやつ	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	25	26	27	28	29	30
未満児：午前おやつ	ビスケット 牛乳	アンパンマンせん 牛乳	動物クッキー 牛乳	ケーキ 牛乳	星っこせん 牛乳	せんべい 牛乳
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 ポイルウィンナー きゅうりの中華和え オニオンスープ フルーツ	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
午後おやつ	ビスコ 牛乳	メイプルデニッシュ 牛乳	せんべい 牛乳	カルピスポンチ	もちもちパン 牛乳	お菓子 牛乳

★健康的なおやつ選び方

◎**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日(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。冷たいものとり過ぎ、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	スポーツドリンク 野菜ジュース 栄養ドリンク(瓶)	コーラ 乳酸菌飲料(ペット)
	コーヒー 低カロリー飲料	ヨーグルト飲料 濃縮還元ジュース	果汁飲料