



乳幼児期のおやつは“第4の食事”

乳幼児期の胃は小さく、消化機能も未熟なのですぐにお腹がいっぱいになります。3回の食事だけではエネルギーや栄養素の必要量を取り切れません。そこで食事の合間のおやつが大切になります。

【ポイント】

- 食事との間隔を 2～3 時間空け、時間を決めて与えることが大切です。未満児の場合は、午前、午後の食事の間に与えましょう。
- 子どもの欲しがるがままに与えると、肥満や虫歯の原因になります。一回量を決めて与えるようにしましょう。
- 市販のおやつよりもおにぎりやパン、チーズなどの乳製品、果物、いも類など、成長に必要な栄養素を補うことを意識して与えると良いでしょう。
- 未満児は1日 100kcal～150kcal を 2 回に分けて、以上児は 150～200kcal を目安に与えましょう。

おやつは子どもの成長を支える大切な“第 4 の食事”です。子どもの健やかな成長のために、時間や内容を意識して取り入れていきましょう。



自分で配膳、がんばっています！～たんぽぽ組～

これまでは食事を保育者に配膳してもらっていた、たんぽぽ組の子どもたちは、7月上旬から自分で食事をとり、配膳しています。ごはん、お汁、おかずの正しい置き場所を見本の写真を見ながら置いたり、こぼれないようにそおっと運んだり、一つひとつ確認しながら取り組んでいます。この経験を通し、食べ物を大切に扱う気持ちや、食事のマナーを身につけていきます。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年 齢	エネルギー	タンパク質	脂 質	食 塩
1～2 歳児	494kcal	18.5g	13.7g	1.5g 未満
3～5 歳児	595kcal	22.3g	16.5g	1.6g 未満
月平均栄養量				
1～2 歳児	504kcal	20.5g	16.8g	1.4g
3～5 歳児	552kcal	22.5g	18.6g	1.6g

日		午前のおやつ (未満児)	昼 食 *主食は主にご飯 パンの日は★ 小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ (全児) 青字は手作りおやつ	離乳食 (主食はおかゆ又は軟飯)
1	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜スティック煮
3	月	牛乳 オレンジ	牛肉と厚揚げの炒め物 キャベツサラダ 味噌汁 (じゃが芋)	お茶 梅じゃこおにぎり	キャベツのそぼろ煮 マッシュポテト 味噌汁
4	火	お茶 ボーロ	魚のカレー焼き バンサンスー 豚汁	牛乳 きな粉トースト	魚の野菜あん きゅうりの旨煮 味噌汁
5	水	お茶 せんべい	夏の屋台まつり	牛乳 ビスケット	大根のそぼろ煮 トマトの旨煮 すまし汁
6	木	牛乳 バナナ	豚肉のケチャップ炒め キャベツスープ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	アイスクリーム 未満児：ゼリー	ひじきのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
7	金	ヨーグルト	鶏肉の西京焼き 小松菜の納豆和え すまし汁	牛乳 せんべい	小松菜のそぼろ煮 豆腐の旨煮 味噌汁
8	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜スティック煮
10	月	牛乳 ボーロ	大麦ごはんのハヤシライス チーズ トマトのごま酢かけ	牛乳 クラッカー	トマトのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁
12	水	牛乳 ビスケット	サーモンフライ 切干大根サラダ 味噌汁 (豆腐)	牛乳 せんべい	わかめのそぼろ煮 豆腐の旨煮 味噌汁
13	木	ゼリー	中華丼 ひじきナムル ボイルウインナー	牛乳 青のりポテト	そぼろあんかけ丼 ひじきの旨煮 すまし汁
17	月	牛乳 バナナ	魚の塩焼き 大根サラダ 味噌汁 (キャベツ)	牛乳 りんご蒸しパン	大根のそぼろ煮 キャベツの旨煮 味噌汁
18	火	お茶 ボーロ	タンドリーチキン ツナサラダ 中華風五目スープ	ミルクココア ビスケット	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 青菜スープ
19	水	ヨーグルト	豚肉と大豆の磯煮 わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 玉子サンド	鶏バーグ わかめの旨煮 すまし汁
20	木	牛乳 クラッカー	鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵のサラダ 青菜スープ	ミルク せんべい	青菜のそぼろ煮 ブロッコリーの旨煮 豆腐スープ
21	金	お茶 せんべい	大麦ごはんのカレーライス トマトサラダ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	肉じゃが トマトの旨煮 すまし汁
22	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜スティック煮
24	月	牛乳 オレンジ	魚のホイル焼き キャベツの即席漬け とうがんスープ	お茶 きなこおにぎり	魚の野菜あん キャベツの旨煮 大根スープ
25	火	お茶 せんべい	鶏肉のソテー 和風サラダ 味噌汁 (もやし)	牛乳 クラッカー	鶏バーグ きゅうりの旨煮 味噌汁
26	水	牛乳 ボーロ	ビビンバ バナナ 大根スープ	牛乳 ジャムサンド	大根のそぼろ煮 ほうれん草の旨煮 わかめスープ
27	木	お茶 クラッカー	ポークビーンズ チキンサラダ すいか	★ フルーツ入り ソフトゼリー	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの旨煮 トマトスープ
28	金	ヨーグルト	甘辛肉団子 トマトの梅パスタ 味噌汁 (大根)	牛乳 ビスケット	鶏団子 トマトの旨煮 味噌汁
29	土	お茶 せんべい	パン チーズ 牛乳	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊 野菜スティック煮
31	月	お茶 ビスケット	すき焼き煮 コーンサラダ バナナ	ジョア 以上児 +せんべい	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮 すまし汁