

日	曜日	昼食	10時 3歳未満児	3時のおやつ 3歳未満児・幼児	あか（蛋白質） 血液や肉をつくる	きいろ（糖質・脂質） 力や体温となる	みどり（無機質・ビタミン） 体の調子をとのえる
1	火	ごはん ごもくたまごやき ちんげんさいのつなあえ みそしる	のむよーぐると	★ペーこんちーずむしばん ぎゅうにゅう	たまご だいず しーちきん ひじき とうふ よーぐると ペーこん ちーず ぎゅうにゅう	ごはん さといも ペーこんちーずむしばん	にんじん えのき ひじき きぬさや ちんげんさい わかめ たまねぎ あおねぎ
2	水	びびんば はるさめのちゅうかあえ わかめすーぷ ちーず	にぼし	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	あひびきにく きんしたまご とりさきみ とうふ ちーず にぼし ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ すいーとぼてと	もやし にんじん ほうれんそう きゅうり わかめ あおねぎ
3	木	まーぼーどん はるまき はくさいとこーんのすーぷ	おかし	おかし おちや	とうふ はるまき	ごはん はるまき おかし	しろねぎ あおねぎ こーん はくさい にんじん
4	金	にくいためどん ほうれんそうのごまあえ みそしる	おかし	おかし おちや	ふたにく ごま	ごはん おかし	たまねぎ にんじん きやべつ ほうれん そう だいこん しめじ あおねぎ
5	土	ろーるさんど なげつと ぼとふ	おかし	おかし おちや	しーちきん ろーすはむ たまご なげつと	ろーるぼん まよねーず じゃがいも おかし	きゅうり きやべつ にんじん たまねぎ ぶろっこりー
7	日	ういんなーぴらふ てりまよちきん さらだ たまごすーぷ	むーんらいと	かしわもち ぎゅうにゅう	ういんなー とりにく たまご ぎゅうにゅう	ひらふ まよねーず むーんらいと かしわ もち	たまねぎ にんじん まつしゆるーむ きや べつ あすばらがす ほうれんそう
8	火	むぎごはん かわいいのおろしに ひじきとえだまめのさらだ みそしる	のむよーぐると	ふらいどぼてと やさいじゆーす	かわいい ひじき あぶらあげ よーぐると	むぎごはん ふらいどぼてと やさいじゆー す	だいこんおろし ひじき えだまめ きやべつ こーん た まねぎ なす あおねぎ やさいじゆーす
9	水	しんちゃごはん かきあげ しらすさらだ みそしる	にぼし	★ぶりん せんべい	えび ちりめんじゃこ とうふ にぼし ぶり ん	しんちゃごはん さつまいも ぶりん せん べい	たまねぎ にんじん みつば きやべつ きゅうり ほうれんそう あおねぎ
10	木	やきうどん こまつなのこんぶあえ みそしる	ばなな	★びざとーすと ぎゅうにゅう	ふたにく あぶらあげ ペーこん ぎゅう にゅう	やきうどん びざとーすと	きやべつ たまねぎ にんじん こまつな もやし こんぶ はくさい あおねぎ ばな
11	金	ちきんかれー ゆでたまご まかろにさらだ ひとくちぜりー	ちーず	ろーるけーき ぎゅうにゅう	とりにく ゆでたまご しーちきん ちーず ぎゅうにゅう	ごはん かれーろー まかろに まよねーず ひとくちぜりー ろーるけーき	じゃがいも にんじん たまねぎ ぐりん びーす きゅうり
12	土	ごはん ぶりのてりやき こーんさらだ みそしる	おかし	おかし おちや	ぶり あぶらあげ	ごはん おかし	こーん きやべつ きゅうり にんじん たま ねぎ あおねぎ
14	月	ひじきごはん とりのからあげ さらだ みそしる	まがりせんべい	★ふるーつよーぐると せんべい	ひじき あぶらあげ とりにく よーぐると	ひじきごはん まがりせんべい せんべい	
15	火	ろーるぼん すばにっしゅおむれつ こーるすろーさらだ こんそめすーぷ	にぼし	★おにぎり おちや	たまご しーちきん さらだちーず ろーす はむ ペーこん にぼし	ろーるぼん じゃがいも おにぎり	にんじん ぼせり きやべつ きゅうり こー ん たまねぎ ほうれんそう
16	水	むぎごはん さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ すましじる	のむよーぐると	★ばななけーき ぎゅうにゅう	さば(しろみさかな) かつおぶし とうふ よーぐると ぎゅうにゅう	むぎごはん ばななけーき	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ あおねぎ ばなな
17	木	ちゃんぽんふう しゆーまい なむる りんご	びすこ	★なっとうびざ ぎゅうにゅう	ふたにく えび ちくわ なたまき しゆー まい(ぐ) なっとう ちーず ぎゅうにゅう	ちゃんぽん しゆーまい(かわ) びすこ ぎょうざのかわ	たまねぎ にんじん きやべつ もやし ほう れんそう りんご あおねぎ
18	金	ごはん しろみさかなのまよねーずやき だいずごもくに みそしる	ちーず	たいやき ぎゅうにゅう	しろみさかな だいず あぶらあげ とうふ ちーず ぎゅうにゅう	ごはん まよねーず こんにやく じゃがい も たいやき	にんじん いんげん ごぼう たまねぎ あ おねぎ
19	土	ちゅうかどん ぎょうざ ちゅうかすーぷ	おかし	おかし おちや	ふたにく えび うずらのたまご ぎょうざ たまご	ごはん ぎょうざ おかし	はくさい にんじん ちんげんさい たま ねぎ ほししいたけ あおねぎ
21	月	ごはん さわらのごまやき はくさいのわふうあえ みそしる	ぱりんこ	はらじゆくどっく ぎゅうにゅう	さわら ごま ぎゅうにゅう	ごはん ぱりんこ はらじゆくどっく	はくさい ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん にんじん あおねぎ
22	火	こくとうばん まかろにぐらたんふう さらだ こんそめすーぷ	にぼし	たこやき ぎゅうにゅう	ペーこん ほわいとそーす ちーず にぼ し ぎゅうにゅう	こくとうばん(ろーるぼん) まかろに じゃ がいも たこやき	たまねぎ にんじん みくすべじたがる きやべつ こー ん きゅうり あすばらがす あおねぎ
23	水	むぎごはん ふたにくのしょうがやき こうやとうふに みそしる	のむよーぐると	★あつがるばい ぎゅうにゅう	ふたにく こうやどうふ ひじき あぶらあ げ よーぐると かすたーど ぎゅうにゅう	むぎごはん あつがるばい	たまねぎ にんじん しょうがちゆーぶ ひ じき はくさい しめじ りんごじゃむ
24	木	ごはん さけのしおやき にくじゃが みそしる ぴーちぜりー	ばなな	★まかろにきなこ ぎゅうにゅう	さけ ぎゅうにく とうふ きなこ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも いたこん ぴーちぜ りー まかろに	にんじん たまねぎ ぐりんびーす もやし だいこん あおねぎ ばなな
25	金	おにぎり みにめんちかつ だしまきたまご さらだ ひとくちぜりー	ちーず	ばうむくーへん ぎゅうにゅう	めんちかつ だしまきたまご ちーず ぎゅう にゅう	おにぎり めんちかつ ひとくちぜりー ば うむくーへん	のり ぶろっこりー かりふらわー にんじ ん
26	土	ろーるぼん なげつと ぴーふしちゆー	おかし	おかし おちや	なげつと ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ろーるぼん じゃがいも おかし	たまねぎ にんじん まつしゆるーむ ぶ ろっこりー
28	月	ごはん さわらのさいきょうやき ひじきのもの すましじる ふるーちえ	まりー	★あまなつけーき ぎゅうにゅう	さわら ひじき あぶらあげ ふるーちえ ぎゅうにゅう	ごはん さいきょうみそ はなふ ふるー ちえ まりー あまなつけーき	ひじき にんじん ほうれんそう たまねぎ あおねぎ あまなつぱん
29	火	しよくばん みーとぼーるけちやっぷに ぼてとさらだ こんそめすーぷ	のむよーぐると	やきおにぎり おちや	みーとぼーる ろーすはむ よーぐると	たまねぎ にんじん じゃがいも まよねーず やきおにぎり	たまねぎ にんじん びーまん こーん きゅうり きやべつ ぼせり
30	水	ごはん いためすどり はるさめさらだ ちゅうかすーぷ	にぼし	★おれんじぜりー せんべい	とりにく しーちきん たまご とうふ にぼ し	ごはん はるさめ おれんじぜりー せん べい	たまねぎ にんじん びーまん ばぶりか(あか) きゅう り ほししいたけ はくさい あおねぎ おれんじ
31	木	すばげてい おむれつ ぶろっこりーさらだ	しろいふうせん	わらびもち ぎゅうにゅう	あひびきにく おむれつ ぎゅうにゅう	そふとめん はやしろう しろいふうせん わらびもち	たまねぎ まつしゆるーむ びーまん にんじん とまと ひゆーれ ぶろっこりー かりふらわー こーん

食育目標 おやつについて考えよう

成長期の子どもには、それに見合った栄養が必要です。子どもは、1度にたくさんの量を食べることができないので3食以外にもう1回食事が必要になってきます。その4回目の食事が「おやつ」です。



どんな物を食べたら良い？

糖質を中心とした脂肪の多すぎないおやつにしましょう。《おすすめおやつ》ふかし芋、煮干し、昆布、くだもの、おにぎり など



市販品はほどほどに…

市販のお菓子には、砂糖や油がたくさん入っているので食べすぎに注意しましょう。袋ごと渡すのではなく、1回に食べる分をお皿に出してあげましょう。



（子どもの食養生）食べて元気になろう

気持ちを落ち着かせる

甘いお菓子の食べ過ぎに気をつけましょう

最近ぼーっとしたり、気持ちが落ち着かないことがあったら、甘いお菓子を食べすぎていないか気をつけてみてください。お菓子類に使われることの多い白砂糖は、血糖値を急にあげてしまいます。

すると、からだは血糖値をさげるためにインスリンをだして、今度は逆に低血糖になってしまいます。こうして高血糖と低血糖がくりかえされると、子どもたちの気持ちが落ち着かない状態になりやすいのです。できるだけ、白砂糖を使わないお菓子を工夫してみましょう。

あか
体を作る基になる
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆
など
元氣もりもり！！

きいろ
エネルギーの基になる
米・パン・麺類・芋類・砂糖・油
など
ばいきんパンチ！！

みどり
体の調子を整える基になる
野菜・果物・きのこ類など
パワアアップ！！

おすすめレシピ



- ◆材料（4人分）
- さつまいも 200g
 - 水 1カップ
 - 塩 ひとつまみ
 - 片栗粉 大さじ3
 - オリーブ油 適量
- さつまいもは2cmのイチヨウ切りにする。
 - ①を小鍋に入れ、塩と水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、ふたをして15分加熱する。その後、10分おく。
 - ②の水気をきり、片栗粉を加えて木べらでなめらかになるまですりつぶし食べやすい大きさに成形する。
 - フライパンにオリーブ油をひいて、弱火で両面をこんがり焼く。