



5月のこんだて



令和元年 5月  
大塚第一保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
7	火	麦ごはん コーンスープ(にんじん) ミートローフ レタス ハワイアンサラダ	牛乳 せんべい7g	スキムミルク 大豆のぶどう煮 バナナ50g	牛乳・鳥がらだし・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・だいず	せんべい・精白米・麦・植物油・パン粉・砂糖(三温糖)・片栗粉	コーンクリーム(缶)・たまねぎ・にんじん・パセリ・さやいんげん・トマトケチャップ・レタス・キャベツ・パインアップル(缶)・きゅうり・干しぶどう・バナナ	牛乳・りんご
8	水	ピースごはん いろいろ野菜と魚のオープン焼き 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 メロン60g	スキムミルク ハムとコーンのマフィン	牛乳・白身魚・粉チーズ・木綿豆腐・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・ロースハム・鶏卵・卵黄	精白米・麦・オリーブ油・じゃがいも・小麦粉・砂糖(三温糖)・バター	メロン・グリーンピース・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・エリンギ・グリーンアスパラガス・こまつな・にんじん・コーンホール	牛乳・バナナ
9	木	コッペパン チキンクリームシチュー りんごとキャベツのフレンチサラダ	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク オレンジゼリー	牛乳・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・寒天	ウエハース・コッペパン・じゃがいも・植物油・マーガリン・小麦粉・砂糖(三温糖)	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ・りんご・きゅうり・干しぶどう・パセリ・みかんジュース・みかん(缶)	牛乳・チーズ
10	金	麦ごはん 厚揚げとツナのカレー炒め煮 わかめスープ(えのきたけ)	牛乳 パインアップル(缶)30g	豆乳 スパゲティサンド	牛乳・厚揚げ・まぐろ油漬(缶)・鶏がらだしの素・塩わかめ・鳥がらだし・豆乳・ベーコン	精白米・麦・植物油・ごま油・コッペパン・マーガリン・スパゲティ	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・コーンホール・さやいんげん・えのきたけ・青ねぎ・パセリ・トマトケチャップ	牛乳・フルーツゼリー
11	土	チャンポン ヨーグルト(固形)	豆乳 バナナ75g	リンゴジュース 甘夏柑90g サブレ	豆乳・豚肉・いか・あさり水煮(缶)・かまぼこ・鳥がらだし・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・中華スープの素・ごま油・サブレ	バナナ・たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・甘夏柑・りんごジュース	
13	月	麦ごはん 清汁(えのきたけ・ねぎ・昆布鰹だし) 高野豆腐の八目煮 わかめのごま和え	牛乳 みかん(缶)	スキムミルク バナナケーキ	牛乳・かつお・昆布だし・鶏肉・鶏卵・高野豆腐・かつおだし・かつわかめ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油・小麦粉・バター	みかん(缶)・えのきたけ・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・乾しいたけ・グリーンピース・きゅうり・バナナ	豆乳・ビスケット
14	火	コッペパン かぼちゃと挽肉のホイル焼き サラダ菜 ブイヤベース	牛乳 メロン60g	スキムミルク そらまめ クラッカー10g	牛乳・鶏ひき肉・ベーコン・とけるチーズ・鯛・いか・コンソメ・脱脂粉乳	コッペパン・植物油・じゃがいも・オリーブ油・クラッカー	メロン・かぼちゃ・サラダ菜・トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ・そらまめ	牛乳・パインアップル
15	水	麦ごはん みそ汁(たまねぎ) うま煮 レモン酢和え(しらす干し)	牛乳 オレンジ50g	飲むヨーグルト 米粉蒸しパン	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・牛肉・厚揚げ・しらす干し・トリンヨーグルト	精白米・麦・じゃがいも・植物油・砂糖(三温糖)・甘納豆(あずき)・米粉	オレンジ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・こんにやく・ごぼう・さやいんげん・きゅうり・みかん(缶)・レモン(汁使用)	牛乳・パン
16	木	麦ごはん さばのトマトソース焼き レタス 中華スープ	牛乳 バナナ75g	豆乳 かぼちゃプリン	牛乳・さば・ロースハム・鶏卵・鳥がらだし・豆乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・マーガリン	バナナ・しょうが・たまねぎ・トマトホールカット(缶)・レタス・にんじん・たけのこ・しめじ・パセリ・かぼちゃ	牛乳・オレンジ
17	金	麦ごはん ひじき団子のスープ 切干し大根のみそマヨネーズ和え	牛乳 りんご40g	スキムミルク 天ぷら (さつまいも・にんじん)	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・煮干しだし・米みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・すりごま・さつまいも・小麦粉・揚げ油	りんご・しょうが・にんじん・キャベツ・青ねぎ・切干だいこん・きゅうり	牛乳・丸ボーロ
18	土	焼きビーフン オレンジ	豆乳 チーズ10g	リンゴジュース パームクーヘン	豆乳・プロセスチーズ・豚肉・いか	ビーフン・植物油・ごま油・中華スープの素・パームクーヘン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン・しょうが・乾しいたけ・オレンジ・りんごジュース	
20	月	麦ごはん 魚の磯辺揚げ トマト 季節の具たくさんみそ汁	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク カトルカール	牛乳・かつお・あおのり・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・小麦粉・砂糖(三温糖)・植物油・粉糖	キウイフルーツ・しょうが・トマト・キャベツ・たまねぎ・もやし・にんじん・青ねぎ・レモン(汁使用)	牛乳・もも
23	木	コッペパン 鶏のガーリック焼き かぼちゃのサラダ レタス 野菜スープ	牛乳 せんべい7g	リンゴジュース 米粉のカップケーキ	牛乳・鶏肉・煮干しだし	せんべい・コッペパン・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・植物油	かぼちゃ・コーンホール(缶)・きゅうり・にんじん・レタス・キャベツ・たまねぎ・りんごジュース	牛乳・チーズ

### 幼児にとってのおやつの意味

成長の著しい幼児は、1日3回の食事では十分な栄養がとれません。おやつは、不足しがちな栄養分や1日に必要な栄養分を補う食事と考えましょう。チョコレートやスナック菓子などではなく、エネルギー、カルシウム、ビタミン類などがとれる、おにぎりやサンドイッチと、乳製品や果物といった軽食のような組み合わせが適しています。

### おかしを食べるタイミング・量

おやつは時間を決めて生活や食事のリズムを乱さないようにしましょう。だらだら食べは虫歯のもとになります。おやつは1日に必要なエネルギー量の**15~20%**が目安!

- ・1~2歳児 1日2回 150~200kcal程度  
(例) 午前10時ごろ (約90kcal)  
牛乳コップ 1/2杯+りんご1/6個  
午後3時ごろ (約120kcal)  
牛乳コップ 1/2杯+バナナ1/3本+クラッカー2枚
- ・3~5歳児 1日1回 200~260kcal程度  
(例) 午後3時ごろ (約210kcal)  
牛乳コップ 1杯+バナナ1/2本+クラッカー3枚

### スナック菓子はほどほどに

スナックとは、英語でおやつや軽食のこと。スナック菓子は、主に炭水化物(とうもろこし、小麦粉、いもなど)を油で揚げて作られ、高カロリー、高油分、高塩分と3拍子そろった、食べ過ぎに注意したい食品です。スナック菓子でおなかを満たされると、昼食や夕食が食べられず、栄養が偏ってしまうのも問題です。子どもには、袋ごとではなく小分けにして与えるなど、大人が食べる量をコントロールしましょう。

