

11月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・鶏肉の中華風照り煮・ひじきとちりめんの中華サラダ さつまいもの甘煮	牛乳 梅と昆布のおにぎり ☆
2	水	牛乳 クラッカー	白飯・魚の塩焼き・切り干し大根のソース炒め 味噌汁・手作りふりかけ	牛乳 バナナケーキ ☆
3	木			
4	金	牛乳 ビスケット	すきやき丼・野菜とわかめの酢の物・果物	牛乳 小魚 クラッカー
5	土	牛乳 クラッカー	ミートソーススパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
6	日			
7	月	牛乳 せんべい	白飯・五目煮・ピーマンとツナの和え物・果物	牛乳 きなこクリームサンド ☆
8	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の南蛮漬け・春雨の炒め・豆腐スープ・果物	牛乳 さつまいも入りようかん☆
9	水	牛乳 ビスケット	ビビンバ・焼きポテト・わかめスープ・果物	牛乳 海鮮チヂミ ☆
10	木	牛乳 クッキー	白飯・豆腐とツナのハンバーグ・マカロニソテー・野菜スープ	牛乳 やきもち ☆
11	金	牛乳 せんべい	白飯・ポークビーンズ・キャベツの酢の物・果物	牛乳 バナナロール
12	土	牛乳 クラッカー	親子丼・果物	牛乳 おかき
13	日			
14	月	牛乳 ビスケット	カレーライス・フレンチサラダ・果物	牛乳 肉まん ☆
15	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・千草焼き・けんちん汁・トマト	牛乳 七五三サブレ ☆
16	水	牛乳 クッキー	白飯・すいとん・ししゃもの味醂干し・青菜の和え物・果物	牛乳 れんこんもち ☆
17	木	牛乳 せんべい	白飯・豆乳汁・レバーの照り煮・青菜のおひたし ひじきのふりかけ・果物	牛乳 りんごボンファム風 ☆
18	金	牛乳 クラッカー	白飯・さばのごま揚げ・柿なます・すまし汁	牛乳 チーズ せんべい
19	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	牛乳 クッキー
20	日			
21	月	牛乳 クッキー	白飯・ミネストローネ・根野菜のごま和え・果物	牛乳 花しゅうまい ☆
22	火	牛乳 カステラ	白飯・魚のカレームニエル・さつまいものきなこサラダ ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ホットドック ☆
23	水			
24	木	牛乳 ビスケット	白飯・卵焼き・リヨネーズポテト・もずくスープ・果物	牛乳 米粉のアップルスイートポテト ☆
25	金	牛乳 せんべい	白飯・手作りがんもどき・五色和え・味噌汁・果物	牛乳 小魚 クラッカー
26	土	牛乳 クラッカー	ジャージャー麺・果物	牛乳 おかき
27	日			
28	月	牛乳 せんべい	白飯・肉団子の中華スープ・小魚の佃煮・ブロッコリーの塩ゆで 果物	牛乳 かるかん ☆
29	火	牛乳 ジャムサンド	わかめ白飯・厚揚げと大根のそぼろ煮・白菜の塩昆布あえ カリフラワーの甘酢和え・果物	牛乳 マドレーヌ ☆
30	水	牛乳 クッキー	白飯・豆腐のカレー煮・ヨーグルトサラダ・ミニトマト	牛乳 あべかわ団子 ☆

☆印は手作りおやつです。

大人と子どもの「おやつ」の違い

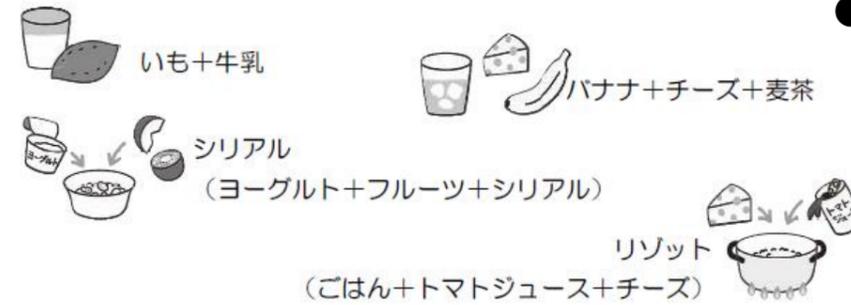
大人のおやつは、嗜好性が高く、お酒と同じように気分転換をはかるという目的があります。一方で、子どもの場合は、成長が盛んな時期です。体重あたりで見ると、大人と比べて多くのエネルギー量と栄養素量を必要としています。

しかし、子どもは胃が小さく一度にたくさんの量を食べることができません。そのため、子どもは3回の食事に「おやつ」をプラスして栄養を補う必要があります。誤って、大人と同じ感覚でおやつを与えてしまうと、栄養が不足するだけでなく、3回の食事に悪影響を与え、食生活の乱れにつながります。



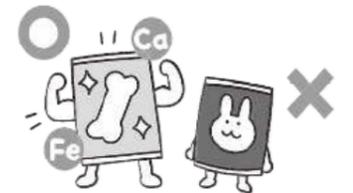
●おやつは単品ではなく組み合わせる

おやつも食事と同じく、組み合わせることで、多種類の栄養素を補完できます。エネルギー源となる炭水化物（ごはん・いも・シリアル）にたんぱく源となる牛乳や豆乳を組み合わせる等して、栄養補給に努めましょう。



●市販品を選ぶポイント

- 材料がシンプルで、食品添加物が少ないものを選ぶ
- 糖分、塩分、油分(脂質)が少ないものを選ぶ
- 不足しがちな栄養が摂取できるもの(カルシウム、鉄等)を選ぶ
- 喉に詰まりやすい形状ではない安全なものを選ぶ
- 見た目(キャラクターなど)に惹かれて選ばない



●いつもの時間、場所、お皿で食べる

基本的には、おやつは食事の一部と考えて、決まった時間と場所で、いつものお皿で食べることを心がけましょう。家族で出かける際にも、食事時間への配慮は必須です。決まった時間に食事をすることで、子どもは機嫌を損ねることなく、1日を楽しく過ごすことができます。

●次の食事への影響を考慮する

夕飯前に、食べ物を欲しがるときには、夕食の一部を先におやつとして与えましょう。ごはんを小さなおにぎりを作ったり、食後の果物を先に与える等。また、食事の準備で手が離せないときには、米でつ作られてる「あかちゃんせんべい」のように、一人でも安全に食べられて、食事に響かないものを与えましょう。



(参考：アトムわんぱくだより)

米粉のアップルスイートポテト

旬のさつまいも、りんご、豆乳を使った栄養バランスの良いおやつです。

【材料】(4人分)

- ・さつまいも……………210g
- ・豆乳……………110g
- ・米粉……………30g
- ・砂糖……………大さじ2強
- ・りんご……………150g
- ・油……………小さじ1
- ・グラニュー……………小さじ1

【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、適当に切って柔らかくゆでる。
- ② りんごを1cmの厚さのいちょう切りにする。
- ③ 茹でたさつまいもをマッシャーでつぶし、豆乳、米粉、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④ 天板にオーブンシートを敷き、③を広げる。
- ⑤ りんごをのせ、油を塗り、グラニュー糖をふる。
- ⑥ オーブントースター(200℃目安、約15分)で焼く。
- ⑦ 少し冷めてから切り分ける。