



「おやつ」をどのように与えていますか？～おやつの役割～

『おやつ』は離乳食が完了したころから与えますが、空腹を満たすためだけに食べるものではありません。幼児は消化器官が十分に発達していないため、3回の食事では1日に必要な栄養素を摂ることができません。おやつは4回目の食事（軽食）と考えましょう。

しかし、食事と違ってお楽しみの部分も大切です。栄養面に気をつけながら与えてください。

栄養面・・・食事で摂りきれない栄養素や水分を補います。
(1日の栄養素の15～20%を摂ります)

精神面・・・活動の休息で気分転換になり心の栄養になります。

しつけ面・・・手洗いやあいさつを身につけます。

5日(月)

6日(火)

7日(水)

8日(木)

9日(金)

10日(土)

おやつ	牛乳・せんべい	バナナ	ヤクルト・せんべい	牛乳・せんべい	りんごジュース・せんべい	手作り弁当の日
主 食 副 食	ごはん 豆腐とひじきのつくね キャベツのごま酢和え さつま汁 グレープフルーツ	ごはん いかの照り焼き いんげんのサラダ あさりと南瓜のシチュー デラウェア	ごはん 酢豚 拌三条 コンソメスープ ミニトマト	ごはん さつま芋とチーズの卵焼き 小松菜のピーナツ和え キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	ごはん 鶏味噌焼き 白和え 五目うどん キウイフルーツ	
おやつ	フルーツカスタード・麦茶	きな粉揚げパン・牛乳	豆乳パバロア・せんべい	ツナサンド・牛乳	小倉白玉・牛乳	

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

17日(土)

おやつ	豆乳・せんべい	バナナ	ヨーグルト	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食	ごはん パインとハムのステーキ じゃが芋のきんぴら つくね汁 オレンジ	【お誕生会】 おはぎ・生揚げの煮物 利休和え・しめたま汁 デラウェア お月見ゼリー	しめじごはん さんまの塩焼き 油揚げと青菜のお浸し 豚汁 グレープフルーツ	ごはん ピーマンぎょうざ オーロラサラダ ささみスープ キウイフルーツ	ごはん いが蒸し 里芋の煮付け 南瓜といんげんの味噌汁 ミニトマト	ごはん 五目納豆 さつま芋甘煮 キャベツの味噌汁 オレンジ
おやつ	きな粉入り蒸しパン・牛乳	プリンアラモード・麦茶	ホットドック・牛乳	お月見だんご・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	

19日(月)

20日(火)

21日(水)

22日(木)

23日(金)

24日(土)

おやつ	敬老の日 	牛乳・ビスケット	ヤクルト・せんべい	秋分の日 	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい
主 食 副 食		ごはん 豚肉の柳川風 南瓜サラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん 鮭のホイル焼き 中華サラダ 野菜ミルクスープ オレンジ		ごはん がんもの含め煮 若布サラダ かにぼっとう ミニトマト	ごはん 挽肉そぼろ・炒り卵 青菜のお浸し 大根汁 バナナ
おやつ		チーズ入りヨーグルトパン・牛乳	ごまだんご・牛乳		ホットケーキ・牛乳	

26日(月)

27日(火)

28日(水)

29日(木)

30日(金)

おやつ	豆乳・せんべい	牛乳・せんべい	りんごジュース・ビスケット	牛乳・せんべい	バナナ
主 食 副 食	ごはん 豆腐のドライカレー ごまもやし ラーメン入りかきたま汁 キウイフルーツ	ひじきごはん 炒り鶏 深山和え 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	運動会総練習 仕出し弁当 野菜ジュース	ごはん 親子煮 青菜としめじのお浸し 若布の味噌汁 オレンジ	ごはん さんまの蒲焼き 南瓜のそぼろ煮 芋の子汁 デラウェア
おやつ	さつま芋入りおもち・牛乳	南瓜のスコーン・牛乳	ヨーグルト・せんべい	ドーナツ・牛乳	ジョア・せんべい

