



10月給食だより



トリック・オア・トリート！子どもとおやつの大関係

「天高く、馬肥ゆる秋」のたとえの通り。秋になると、子どもの食欲がぐんと増して体が成長してきます。ピカピカの新米や、あまーいさつま芋、きのこに秋鮭、新豆も出てきて小豆や大豆もおいしいです。秋の食べ物で子どもたちと楽しい時間を作っていきたいです。10月31日はハロウィン。いろいろなおやつをもらえて、子どもたちには楽しみなイベントです。「おやつ」は栄養の点でも、リラックスという点でも、子どもに必要なものです。しかし、砂糖や塩・油・添加物が多いお菓子は、小さな子どもには適しません。今月は、子どものおやつについてお知らせします。



幼児期のおやつは「4番目の食事」



子どもはおとなと比べると胃が小さく、三度の食事だけでは体に必要な栄養量がとりきれなくてお腹がすいてしまいます。そこで、「間食」という形で小さな食事をとります。これが子どものおやつです。エネルギーと水分を取り、子どもの成長に大切なたんぱく質、カルシウム、鉄分を補うための「4番目の食事」として取り入れましょう。



.....100kcal以内のおやつ.....

 おにぎり 小1個 (100kcal)	 みかん 中1個 (80kcal)
 ふどうパン (40g) 小型1枚 (100kcal)	 バナナ 中1本 (80kcal)
 ふかし芋 (さつま) 中1/2本 (100kcal)	 いちご 1/4パック (30kcal)
 ふかし芋 (ポテト) 中1個 (100kcal)	 ごませんべい 20g (87kcal)
 牛乳 (150cc) コップ1杯 (90kcal)	 あんパン1/2 (80kcal)
 ヨーグルト 100g (84kcal)	 ホットケーキ (みつなし) 中1枚 (80kcal)
 チーズ (30g) 1切 (100kcal)	

【おやつの与え方】

- ① 時間と量は決めて食べさせましょう
- ② 量は一日の食事の1割程度
1～2歳：100～150 kcal
3～5歳：150～200 kcal
- ③ 水分をそえて（ジュースはおやつ一品と考えます）
- ④ 市販のお菓子は

砂糖・塩・油の量や添加物に注意

- ・ 幼児向けのお菓子を選びましょう。
- ・ 成分や添加物の表示を見ましょう。市販菓子は保存料・着色料・甘味料等の添加物がよく使われています。

スナック菓子やチョコレート類は、砂糖・塩・油脂・添加物が多く、小さい子どもには不向きです。



あおいろグループ

☆みんなでいっしょに手作りおやつ☆

おやつの時間にちゅうりっぷホームではフローズンヨーグルト、すずらんホームではシュガートーストを作りました。フローズンヨーグルトはこの夏何度も一緒に作っているの、しっかり作り方を覚えている子どもたち。「〇〇くんはヨーグルト！」「〇〇くんはバナナ！」と役割分担もばっちりです。シュガートーストの方は「こうやって？」と作り方を聞きながら、スプーンを使って上手にパンに塗っていました。おやつを食べ始めると両方のホームから「おいしい」の声と「〇〇くんが作った！」と嬉しそうな声がたくさん響いていました。これからも子どもたちと一緒に食事を通して楽しい時間を共有していきたいと思ひます。



10月 予定献立

すみれ乳児院 2024年10月 1日発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(火)	パン2種 チーズ バナナ 牛乳	1日、15日：ご飯、肉豆腐、すまし汁 ひじきとさつまいものサラダ、果物 29日：ご飯、スパニッシュオムレツ にんじんグラッセ、スープ、果物	1日：オートミールクッキー 牛乳 15日、29日：型抜きクッキー 牛乳	1日、15日：ご飯、キャベツの土佐煮 白身魚のチーズフライ、みそ汁 29日：ご飯、キャベツメンチカツ さつまいも煮、みそ汁
2日 16日 30日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	2日：ご飯、スパニッシュオムレツ にんじんグラッセ、スープ、果物 16日【防災食】備蓄食品のパスタ 切干大根のカレー風味煮、みかん缶 30日：ご飯、ジャージャー豆腐 白菜の土佐煮、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子 お茶 	2日、30日：鶏しおラーメン ナムル 16日：ご飯、 いわしのさんが焼き 肉じゃが、すまし汁
3日 17日 31日	(木)	パン みかん缶 飲むヨーグルト 	3日、17日：ご飯、鶏のきじ焼き 筑前煮、みそ汁、果物 31日：ご飯、鮭のオーロラ焼き ブロッコリーのゴマ和え みそ汁、果物	3日、17日：豆腐だんご お茶 31日【行事食・ハロウィン】 かぼちゃマフィン ハロウィンのお菓子、ジュース	3日、17日：ご飯、豚天 なすの煮物、すまし汁 31日【行事食・ハロウィン】 ハロウィンオムライス、スープ オバケミートボール、ジャックみかん
4日 18日	(金)	ごはん ふりかけ、みそ汁	ご飯、干草卵、かぼちゃの煮物 豚汁、果物	バナナケーキ、牛乳	ご飯、えのきつくね焼き ツナじゃが煮、すまし汁
5日 19日	(土)	パン2種 バナナ ヨーグルト 牛乳 	ミートスパゲティ スープ 果物	菜飯のおにぎり お茶	5日：ご飯、豚とチンゲン菜の炒め物 さつまいも煮、かき玉汁 19日【お誕生日献立】ご飯、ハンバーグ フライドポテト、フルーツヨーグルト
6日 20日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、鮭のつけ焼き 切干大根の煮物 すまし汁、果物 	市販菓子 牛乳	すき焼き丼 けんちんみそ汁
7日 21日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール、みそ汁	ご飯、さばのカレー風味焼き にんじんさんぴら、すまし汁、果物	さつまいも蒸しパン 牛乳	焼き飯 肉野菜炒め、スープ
8日 22日	(火)	パン2種、バナナ ブロッコリー、牛乳	ご飯、ふくさ卵 大根のがめ煮 みそ汁、果物	お好みご飯 お茶	ご飯、チキンカツ マカロニサラダ すまし汁
9日 23日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁	ご飯、松風焼き キャベツの煮物、すまし汁、果物	ヨーグルト 市販菓子、お茶	肉うどん 高野豆腐の卵とじ
10日 24日	(木)	パン、みかん缶 飲むヨーグルト	ご飯、ポークビーンズ さつまいものグラッセ スープ、果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯 和風マーボー豆腐 もやし炒め、みそ汁
11日 25日	(金)	ごはん、ふりかけ みそ汁	きのこカレー ゆで卵 果物	大豆ご飯のおにぎり お茶	ご飯、コロケ のりのり納豆和え みそ汁
12日 26日	(土)	パン2種・バナナ ヨーグルト・牛乳	塩焼きそば 豆腐のスープ 果物	蒸し芋 牛乳 	ご飯 さわらのみそマヨネーズ焼き なすの和え物、すまし汁
13日 27日	(日)	食パン、チーズ ミックスキャロット キャベツツナソテー	ご飯、さばの塩焼き 白菜の煮物 みそ汁、果物	市販菓子 牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト
14日 28日	(月)	ごはん、ふりかけ ミートボール みそ汁	ご飯 鶏の照り焼き かぼちゃのイトコ煮 すまし汁、果物	きな粉パン 牛乳	14日【お誕生日献立】 ケチャップライス、鶏のから揚げ ウィンナー、スープ 28日：えびピラフ、クリームシチュー

～10月の予定～

☆31日【ハロウィン】☆

おやつ：かぼちゃマフィン、ハロウィンのお菓子、ジュース
(子どもたちが仮装して、各部署にお菓子をもらいに行きます♪)

夕食：ハロウィンオムライス、オバケミートボール
スープ、ジャック・オー・みかん

☆16日【防災食】☆備蓄食品のパスタ、切干大根カレー風味煮、みかん缶
※被災時を想定して、備蓄している食材で昼食を作ります。

☆朝食・パンのお買い物……9日、16日、23日



☆今月のお誕生日献立☆

10月14日

10月19日