

# 保育園のおやつ



- ～乳児のおやつ～
- ・マカロニきなこ
  - ・ヨーグルト
  - ・苺
  - ・牛乳



- ～乳児のおやつ～
- ・昆布ご飯
  - ・金時豆の煮豆
  - ・デコポン
  - ・牛乳



- ～幼児のおやつ～
- ・フルーツヨーグルト
  - ・玄米フレーク



- ～幼児のおやつ～
- ・昆布ご飯
  - ・ひまわりの種
  - ・デコポン



- ～乳児のおやつ～
- ・フライドポテト
  - ・りんごゼリー
  - ・デラウエア
  - ・牛乳



- ～乳児のおやつ～
- ・全粒粉食パン
  - ・ミネストローネ
  - ・清美オレンジ
  - ・牛乳



- ～幼児のおやつ～
- ・フライドポテト
  - ・おしゃぶり昆布
  - ・りんごゼリー
  - ・牛乳



- ～幼児のおやつ～
- ・ライ麦パンのハニートースト
  - ・レーズン
  - ・清美オレンジ
  - ・牛乳

## どうして「おやつ」が必要なの？

乳幼児期は、まだ消化吸収機能が未熟で、朝・昼・夜の1回の食事では「1日の3分の1の量」が食べられないため、おやつで補う必要があります。この時期のおやつは「食事の一部」と捉えます。1回の食事量が多くなってくると「軽食」的なものから「おやつ」的なものになります。



- ～乳児のおやつ～
- ・黒糖蒸しパン
  - ・煮プルーン
  - ・みしょうかん
  - ・牛乳



- ～幼児のおやつ～
- ・黒糖蒸しパン
  - ・ドライプルーン
  - ・みしょうかん
  - ・牛乳