

# 調理室より**幼児おやつ**～6月の献立より～

1～6歳の子ども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することができません。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。

理想はエネルギー源となる炭水化物（ごはん・芋類・シリアルなど）や乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）、豆類（豆乳）、果物等です。市販品を利用する場合は添加物が少ない等、子ども向きのもので選ぶようにしましょう。



海苔おにぎり 小魚

果物

しっかり噛める小魚をつけています。



ピザトースト 果物 \*牛乳

パンにチーズをのせてトースト

すれば栄養価アップ↑



さつまいもきなこ \*牛乳

ドライフルーツ 果物

茹でたさつまいもに三温糖を加え  
たきな粉をまぶして完成。



ひやむぎ 甘辛ごぼう 果物

しっかり噛める甘辛ごぼうは  
人気メニューです。



じゃが芋ほり遠足で4・5歳児が

掘ってきたじゃが芋で作ったフ

ライドポテト レーズン 果物

\*牛乳



かたつむりクッキー チーズ

果物 \*牛乳 お部屋でも生

れて成長したかたつむりをお

世話しています！