

日付	曜日	乳児午前	きゆうしょく	おやつ
1 16	火 水	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 タンドリーポーク スパゲッティサラダ オクラのスープ 夏みかん	野菜クラッカー 豆乳
2 17	水 木	せんべい 麦茶	パン キスの香草焼き 海藻サラダ きのこのスープ バナナ	ビビンバおにぎり 麦茶
3 18	木 金	クラッカー 麦茶	ご飯 豚のから揚げ 大根サラダ 絹さやの味噌汁 ゼリー	3日 レモンケーキ 麦茶 18日 誕生日会
4 21	金 月	ベビーせんべい 麦茶	鶏のソースかつ丼 和風カプレーゼ もやしのスープ オレンジ	4日 のり塩チップス 麦茶 21日 誕生日会
7 22	月 火	せんべい 麦茶	ご飯 カットしゅうまい もやしと豆苗のサラダ 中華スープ ゼリー	カレー蒸しパン 豆乳
8	火	クラッカー 麦茶	冷やしキツネうどん 蒸し鶏のごま和え バナナ	海老ピラフ 麦茶
9 24	水 木	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 肉じゃが かぶとツナの和え物 キャベツの味噌汁 夏みかん	豆乳フレンチトースト 麦茶
10 25	木 金	せんべい 麦茶	ご飯 鶏の甘辛和え 3種のナムル ズッキーニの味噌汁 メロン	抹茶のパウンドケーキ 麦茶
11 28	金 月	クラッカー 麦茶	キーマカレー コーンポテトサラダ ブロッコリーのスープ オレンジ	枝豆と豆腐のお好み焼き 麦茶
14 29	月 火	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 おろしチキン竜田 トマトサラダ えのきの味噌汁 ゼリー	フルーツシャーベット 麦茶
15 30	火 水	せんべい 麦茶	ご飯 豚しゃぶ 茄子のオランダ煮 とうもろこしの味噌汁 メロン	アメリカンドック 豆乳
23	水	クラッカー 麦茶	冷やし中華 鶏つくね たたききゅうりの浅漬け メロン	じゃことわかめのおにぎり 麦茶

\* 23日はとっぽこども園で作った給食を提供します。

\* めろんさんのお弁当箱ランチは3日に行います。

\* エネルギー 545kcal  
\* たんぱく質 17.8g  
\* 脂質 18.0g  
\* 塩分 1.6g未満

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひらから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても  
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## おやつの量と与える時間

おやつからとる栄養量は一日の食事量の10～15%（100～200kcal程度）です。おやつでどんなに身体に良いものを食べたとしても、一日に何回も食べたり、子どもが食べたいだけ与えてはいけません。以下のことに注意するようにしましょう。

- 一日1～2回
- なるべく昼食と夕食の間（3時）にとる
- 食事の直前には与えない