

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	土	プチお菓子・プリン		132	4.9	3.9	62	0.4
3	月	イタリアンハンバーグ・キャベツのみそマヨ和え・ロールパン・わかめスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	531	21.9	21.1	119	2.3
4	火	プチ照り焼き・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー スイートポテト・麦茶	502	10.4	9.4	49	0.1
5	水	シーフードカレー・大根サラダ・牛乳・福神漬け	ビスケット 手作りぶどうゼリー・麦茶	527	19.1	16.0	254	1.9
6	木	五目あんかけ焼きそば・パンバンジー	ヨーグルト ポテトtoast・野菜ジュース	560	21.7	16.1	151	1.8
7	金	チキンカツ・マカロニサラダ・プチふんわりミルク・みそ汁(高野豆腐・わかめ)	プチお菓子 なし・麦茶	530	21.0	22.7	81	2.5
11	火	ツナサンド・あんぱん・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	ピーチゼリー じゃがいものボンデケーキ ・飲むヨーグルト(100ml)	530	15.0	9.1	201	0.7
12	水	ハヤシライス・ソーセージサラダ・牛乳	ビスケット バナナ・カルピス	560	17.3	22.3	213	1.5
13	木	月見うどん・ポテトサラダ・白いミルクプリン	プチお菓子 栗と甘納豆のおにぎり・麦茶	534	17.4	18.2	84	2.3
14	金	カジキのゴマパン粉揚げ・刻み昆布の煮物・食パン(いちごジャム)・みそ汁(大根・油揚げ)	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	566	21.4	20.3	267	3.3
15	土	カップケーキ・ヨーグルト		156	4.6	6.3	96	0.3
17	月	焼きそば・ブロッコリーサラダ・かき玉汁	プチお菓子 ふかし芋・牛乳	546	21.3	14.7	264	1.6
18	火	プチハンバーグ・プチふんわりメープル・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー 紅茶のスコーン・麦茶	516	10.8	9.8	28	0.3
19	水	ポークカレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬け	ビスケット キャロットゼリー・麦茶	519	14.9	14.8	253	1.3
20	木	トマトクリームスパゲティ・ツナサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 チーズとおかかのおにぎり・麦茶	497	20.2	15.4	218	1.4
21	金	鶏肉のレモン煮・さつまいものサラダ・チーズパン・白菜スープ	プチお菓子 フルーツミルク寒・麦茶	561	20.2	24.8	115	2.5
24	月	魚の紅葉焼き・切干大根煮物・ほうれん草ブレッド・みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ビスケット りんごのマフィン・麦茶	533	20.9	21.2	121	1.9
25	火	ハムサンド・メロンパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー お好み焼き・牛乳	544	16.7	14.8	252	1.3
26	水	ミンチカレー・ちくわのサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 さつま芋の蒸しケーキ・野菜ジュース	558	18.4	14.7	314	2.0
27	木	わかめうどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	563	19.1	18.0	287	2.5
28	金	栄養すいとん・ほうれん草のおかか和え・食パン(ピーナツ)・牛乳	ビスケット かき・カルピス	542	23.0	17.2	346	2.7
29	土	ドーナツ・ゼリー		180	3.8	3.6	20	0.1
31	月	かぼちゃ入りクリームシチュー・ハムサラダ・チョコチップパン・ヤクルト	プチお菓子 手作りプリン・麦茶	423	16.5	11.6	180	1.7

子どもと新米を 炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理ですので
小さなお子さまのお手伝いとしてもおすすめです。
まずは、ボウルの中にザルを入れ、その中に米を
入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。
その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぎ、
軽くすすぎます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く
こともできます。試してみたいはいかがですか？



さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を
増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。
穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人
の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した
現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。
今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をとりましょう!