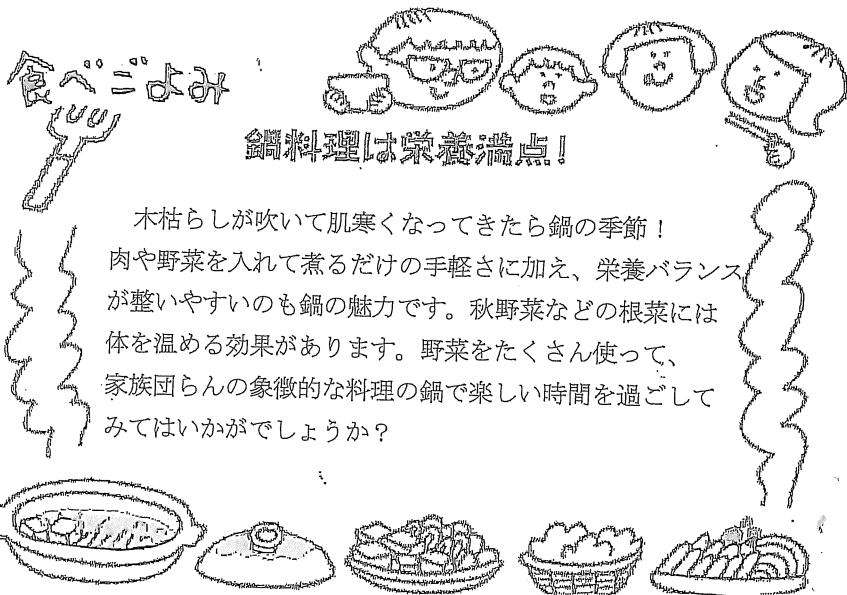


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	火	プチフィッシュ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー 抹茶のカップケーキ・麦茶	477	12.0	10.1	32	0.3
2	水	ドライカレー・シーザーサラダ・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	524	18.7	18.4	215	1.8
4	金	アジフライ・まめまめ煮・みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ・プチふんわりメープル	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	557	25.2	18.7	191	2.5
7	月	ハンバーグ(ホワイトソース)・キャベツサラダ・食パン (いちごジャム)・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 ミニキャロットスコーン・麦茶	552	21.4	18.5	150	1.7
8	火	ツナサンド・フレンチトースト・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー スイートポテト・麦茶	553	14.3	21.2	52	1.0
9	水	肉丼・ソーセージサラダ・みそ汁(大根・人参)	プチお菓子 かき・カルピス	454	23.3	10.5	127	2.3
10	木	醤油ラーメン・春巻き・きゅうりとわかめの酢の物	ヨーグルト おむすびくん・麦茶	546	18.2	9.6	151	2.7
11	金	白身魚の香草パン粉焼き・チーズたっぷりさいの目サラダ ・食パン(ブルーベリージャム)・白菜スープ	プチお菓子 バナナ蒸しパン・野菜ジュース	441	18.7	14.4	173	2.5
14	月	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)	ピーチゼリー 焼きおにぎり・麦茶	463	20.2	13.9	165	3.0
15	火	はんぺんフライ・ほうれん草のごま和え・チョコチップパン ・肉団子スープ	プチお菓子 フルーツミルク寒・麦茶	472	10.9	8.1	19	0.4
16	水	ポークカレー・さつま芋のコロコロサラダ・牛乳・福神漬 け	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	527	15.2	16.7	273	1.7
17	木	クリームスパゲティ・ツナサラダ・オニオンスープ	ヨーグルト じゃがいものおやき・麦茶	516	23.7	17.9	276	1.8
18	金	鶏肉のうま煮・きゅうりとカニカマの酢の物・具たくさん みそ汁・プチふんわりオレンジ	ビスケット ミニほうれん草スコーン・野菜ジュース	507	22.3	19.0	116	2.6
19	土	プチお菓子・ヨーグルト		87	4.0	0.3	91	0.4
21	月	プチ焼きそば・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー フライドポテト・麦茶	560	23.8	24.6	251	2.1
22	火	鮭のコーンマヨネーズ焼き・切干大根煮物・チーズパン・ かき玉汁	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	476	8.2	8.2	25	0.2
24	木	きつねうどん・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ぶどう蒸しパン・麦茶	457	15.2	15.0	221	2.3
25	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	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	522	21.8	14.6	343	2.8
26	土	カップケーキ・野菜ジュース		140	2.1	6.2	18	0.1
28	月	あさりのチャウダー・トマトのサラダ・コッペパン・ヤク ルト	ビスケット 手作りプリン・麦茶	497	16.8	16.0	206	1.6
29	火	ハムサンド・チョココロネ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	白いミルクプリン スイートポテトクッキー・牛乳	514	15.0	22.0	233	1.4
30	水	ミンチカレー・ヨーグルトサラダ(もも)・牛乳・福神漬 け	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	534	15.9	15.3	329	1.4



鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節!
肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランス
が整いやすいのも鍋の魅力です。秋野菜などの根菜には
体を温める効果があります。野菜をたくさん使って、
家族団らんの象徴的な料理の鍋で楽しい時間を過ごして
みてはいかがでしょうか?

丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、(1)牛乳やチーズ、小魚など、食事から
カルシウムをとること(2)運動で骨に刺激を与えること
(3)カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること
が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。
カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が
作られていきます。