

(3 歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
4	火	プチエッグ・ハムサンド・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり) (パン注文した方のみ)	ビスケット じゃがいものボンデケーキ ・飲むヨーグルト (100ml)	520	15.5	12.8	194	1.0
5	水	チキンカレー・キャベツのみそマヨ和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	521	15.1	18.2	249	2.1
6	木	わかめうどん・さつまいものサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	491	15.5	14.4	255	2.3
7	金	手ごねハンバーグ・コーンスローサラダ・ロールパン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 お赤飯・麦茶	540	25.1	22.5	245	2.2
10	月	ポテトコロッケ・グリーンサラダ・牛乳・チョコチップパン (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	538	18.2	18.7	229	2.1
11	火	プチフィッシュ・プチふんわりメープル・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり) (パン注文した方のみ)	ビスケット スイートパンプキン・麦茶	491	11.2	12.8	61	0.1
12	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 いちごの蒸しパン・麦茶	521	16.3	12.9	259	1.4
13	木	イタリアン焼きそば・ツナサラダ・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット フルーツゼリー・麦茶	536	19.1	17.0	224	1.9
14	金	豚肉のしょうが焼き・たまごサラダ・食パン (ブルーベリージャム)・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 ミニほうれん草スコーン・野菜ジュース	534	20.3	17.8	147	1.9
15	土	ドーナツ・牛乳		220	7.5	9.6	189	0.3
17	月	鮭のコーンマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・牛乳・セサミパン (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	562	24.3	25.4	310	2.6
18	火	ツナサンド・クリームパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット 桜もち・麦茶	483	10.6	11.5	45	0.6
19	水	ミンチカレー・春雨サラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 フルーツミルク寒・麦茶	521	16.7	15.4	274	2.3
20	木	焼きそば・パンパンジー・かき玉汁	ビスケット ポテトースト・飲むヨーグルト (100ml)	556	21.9	15.8	199	1.4
21	金	鶏の唐あげ・ポテトサラダ・プレーンパン・みそ汁 (豆腐・わかめ)	プチお菓子 バナナ・麦茶	523	22.8	27.0	83	2.7
22	土	ビスケット・ヨーグルト		102	3.8	3.0	92	0.3
24	月	栄養すいとん・キャベツサラダ・食パン (いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	550	19.2	16.1	337	2.4
25	火	プチコロッケ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット おむすびくん・麦茶	485	12.5	12.7	17	0.1
26	水	春野菜カレー・きゅうりとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りプリン・麦茶	551	20.9	17.6	328	2.7
27	木	肉うどん・かぼちゃサラダ・白いミルクプリン	ビスケット オレンジの蒸しケーキ・ココア	561	16.7	21.7	219	2.1
28	金	あさりのチャウダー・ほうれんそうのサラダ・コッペパン・ヤクルト	プチお菓子 バナナ・牛乳	510	19.3	13.8	315	2.0

ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちはこれから園で会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。
体調を崩すこともあると思いますが、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。ご協力をお願いいたします。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、春キャベツ、グリーンアスパラ、
なのはな、スナップえんどう、たけのこ、ふき、せり、
うどんなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの特徴
な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかり
です。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなど
が豊富。せりやうどんのように、独特の苦みや香りが
ある物は、免疫力をアップさせて、アレルギーや
花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の
野菜を食べて、自然と健康な体を作りましょう。

食べ物クイズ

イカの足とタコの足を足すと、
合計何本になる？

こたえ：イカの足10本、タコの足8本で合計18本！