

(3歳未満児)

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	月	鶏肉の香草パン粉焼き・さつまいものサラダ・セサミパン ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット りんごのマフィン・麦茶	566	22.2	19.4	129	2.5
8	月	こいのぼりハンバーグ・春野菜サラダ・チョコチップパン ・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	550	25.1	19.1	279	1.9
9	火	プチフランク・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー ピザポテト・牛乳	611	19.8	21.7	266	2.6
10	水	チキンカレー・ほうれん草の和え物・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	487	16.2	13.5	260	2.5
11	木	醤油ラーメン・バンバンジー・ヨーグルト	ビスケット ツナコーントースト・野菜ジュース	540	22.9	17.2	150	2.5
12	金	鮭フライ・大根とさつまあげの煮物・食パン(ブルーベリー ジャム)・みそ汁(油揚げ・わかめ)	ビスケット いちごのスコーン・麦茶	547	24.7	20.1	153	3.1
13	土	プリン・おせんべい		170	5.7	4.0	64	0.6
15	月	肉じゃが・もやしサラダ・プチふんわりミルク・すまし汁 (ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	479	15.5	13.8	82	2.2
16	火	プチ照り焼き・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)	ピーチゼリー 青のりポテトボール・牛乳	563	15.1	16.2	193	0.3
17	水	ミンチカレー・ハムのマリネ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	508	14.7	15.5	231	1.9
18	木	きつねうどん・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	524	15.1	12.9	180	2.7
19	金	クリームシチュー・トマトのサラダ・ロールパン・ヤクルト	プチお菓子 手作りプリン・麦茶	442	17.2	16.6	181	1.4
20	土	とうふドーナツ・麦茶		207	4.3	6.0	19	0.5
22	月	酢豚・スパゲティサラダ・プレーンパン・中華スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	531	19.5	23.6	42	2.0
23	火	プチ焼きそば・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)	ぶどうゼリー バナナのカップケーキ・麦茶	513	10.0	9.2	31	0.2
24	水	肉丼・ちくわのサラダ・牛乳	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	524	26.0	14.7	246	1.6
25	木	五目あんかけ焼きそば・かぼちゃサラダ・わかめスープ	白いミルクプリン オレンジ・麦茶	496	13.7	19.5	57	1.9
29	月	カジキの竜田揚げ・まめまめ煮・チーズパン・みそ汁(豆腐・ わかめ)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	555	26.3	22.9	192	2.6
30	火	プチハンバーグ・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 じゃがいものおやき・牛乳	583	17.2	16.4	249	0.7
31	水	ポークカレー・キャベツとチーズのおかかサラダ・牛乳・ 福神漬け	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	521	17.7	17.8	295	2.0

旬のアスパラガスで新陳代謝アップ

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違っただけで品種は同じ。どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、グリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れているといえるでしょう。ゆでずに焼く、炒める、揚げなどの調理法は、栄養素が逃げないのでおすすめです。サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です。

「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人に感謝をしながら食事をしたいものですね。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうに必要なのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。