

(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
1	木	スパゲティーミートソース・大根サラダ・コーンポタージュ	白いミルクプリン 蒸しパン・野菜ジュース	530	18.9	13.7	177	2.0
2	金	鶏肉のさっぱり煮・ポテトサラダ・セサミパン・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 お好み焼き・麦茶	531	23.5	21.5	110	4.0
3	土	カップケーキ・野菜ジュース		140	2.1	6.2	18	0.1
5	月	アジフライ・ほうれん草のごま和え・食パン(いちごジャム)・豚汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	508	21.6	13.3	144	3.0
6	火	プチ照り焼き・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 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	507	12.6	7.7	134	0.2
7	水	とけいごはん・かぼちゃサラダ・みそ汁(豆腐・わかめ)	プチお菓子 プリン・麦茶	516	20.3	21.3	142	2.3
8	木	カレーうどん・ささみとキャベツのみそマヨ和え・牛乳	プチお菓子 りんごのマフィン・麦茶	541	19.4	19.4	230	2.3
9	金	イタリアンハンバーグ・ブロッコリーサラダ・プレーンパン・わかめスープ	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	441	22.4	22.6	101	1.8
10	土	ドーナツ・牛乳		214	7.2	9.2	178	0.3
12	月	はんぺんフライ・まめまめ煮・プチふんわりいちご・みそ汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	522	24.1	14.5	216	2.8
13	火	ポテトサラダサンド・チョココロネ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	517	13.6	20.2	226	1.3
14	水	ミンチカレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	535	16.1	13.3	243	1.4
15	木	冷やし中華・ジャーマンポテト・白いミルクプリン	ビスケット バナナ蒸しパン・野菜ジュース	544	18.4	16.4	120	2.0
16	金	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・チーズパン・みそ汁(大根・油揚げ)	プチお菓子 紅茶のスコーン・麦茶	565	21.3	22.9	106	3.0
17	土	お楽しみカップケーキ		121	2.0	3.4	15	0.3
19	月	和風スパゲティー・グリーンサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 さつま芋のきな粉団子・牛乳	558	23.0	14.7	361	2.1
20	火	プチフィッシュ・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)	ピーチゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	512	15.3	10.3	126	0.1
21	水	ハヤシライス・コーンスローサラダ・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	494	14.6	18.1	227	1.8
22	木	焼きそば・バンバンジー・中華スープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	422	15.7	8.4	44	0.6
23	金	あさりのチャウダー・ソーセージサラダ・ロールパン・ヤクルト	プチお菓子 クランベリースコーン・ココア	557	19.4	18.1	268	2.3
24	土	ビスケット・ヨーグルト		102	3.8	3.0	92	0.3
26	月	かぼちゃコロッケ・春雨サラダ・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 マカロニのきな粉和え・麦茶	553	18.5	20.8	235	2.4
27	火	プチ焼きそば・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット オレンジ・牛乳	513	11.8	13.5	192	0.4
28	水	ポークカレー・かんきつサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	504	16.2	14.3	230	1.6
29	木	わかめうどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース	474	15.6	12.8	232	1.9
30	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・食パン(ピーナツ)・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	506	21.4	22.2	159	2.6

便秘解消は朝が勝負!

便秘を解消するには、朝の過ごし方がとても大事。まずは朝ごはんをしっかり食べること。特に穀類を多めにします。一緒に野菜がたっぷり入った具だくさんの汁を飲むと、朝の腸が活発になります。汁物に、切り干し大根を入れるのもおすすめです。

うまみが増えて調理法も多彩 おいしいあじ

成長を促進するビタミンB2と、カルシウムの吸収を促進するビタミンDがたっぷり含まれています。刺身や揚げ物、南蛮漬けなどの多彩な調理法でおいしく食べられます。旬のこの時期に、格別な味を楽しみましょう。