

(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	火	プチフィッシュ・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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	12.7	11.4	127	0.2
2	水	ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	508	15.7	13.3	240	1.4
3	木	ひやむぎ・ちくわの磯部揚げ・サツマイモのてんぷら・牛乳	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	612	20.5	20.2	258	3.5
4	金	鶏肉の香草パン粉焼き・マカロニサラダ・チョコチップパン・飲むヨーグルト(100ml)	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	548	22.5	20.5	191	1.8
5	土	カップケーキ・野菜ジュース		140	2.1	6.2	18	0.1
7	月	焼きそば・きゅうりとわかめの酢の物・ヨーグルト	ビスケット クランベリースコーン・野菜ジュース	529	16.3	10.2	158	1.6
8	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 もろこし・牛乳	531	15.6	14.1	194	0.5
9	水	春野菜カレー・かんきつサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 フルーツミルク寒・麦茶	522	17.7	17.1	288	1.9
10	木	スパゲティーナポリタン・コーンスローサラダ・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	441	12.9	12.0	136	2.0
17	木	そうめん・ブロッコリーサラダ・白いミルクプリン	ビスケット ぶどう蒸しパン・麦茶	453	14.7	12.9	114	3.2
18	金	鮭フライ・ひじきの煮物・プレーンパン・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	543	27.7	23.0	283	2.4
19	土	ビスケット・ゼリー		119	2.2	2.9	9	0.1
21	月	煮込みハンバーグ・グリーンサラダ・食パン(チョコクリーム)・牛乳	プチお菓子 ミニキャロットスコーン・麦茶	635	28.0	25.0	307	2.7
22	火	プチコロッケ・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 バナナのカップケーキ・麦茶	494	12.2	10.5	35	0.3
23	水	シーフードカレー・キャベツサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	590	20.3	22.9	269	2.3
24	木	冷やし中華・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット 黒ゴマきな粉ラスク・野菜ジュース	510	21.2	16.5	211	2.5
25	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・スパゲティサラダ・チーズパン・ヨーグルト	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	624	23.0	25.4	155	2.1
26	土	ドーナツ・ヨーグルト		163	5.4	3.7	103	0.3
28	月	白身魚のみそマヨネーズ焼き・まめまめ煮・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳	プチお菓子 バナナ・麦茶	554	26.4	22.7	309	2.6
29	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー 紅茶のスコーン・麦茶	492	9.8	8.9	23	0.3
30	水	ポークカレー・大根サラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	502	15.8	13.7	232	2.0
31	木	肉うどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット 抹茶と小豆の蒸しケーキ・野菜ジュース	523	16.8	15.6	247	2.1

鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミン、食物繊維が豊富です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう♪

冷たい物を取り過ぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。