

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	ブチスパゲティー・ブチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ) (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット マカロニのきな粉和え・麦茶	444	11.7	11.4	48	1.9
7	月	こいのぼりハンバーグ・ブロッコリーサラダ・チョコチップパン・牛乳	ブチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	529	24.6	18.8	242	2.1
8	火	メロンパン・卵サンド・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)	534	13.0	16.9	148	0.9
9	水	ドライカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳	ブチお菓子 いちごの蒸しパン・麦茶	587	25.4	19.8	250	2.2
10	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 オレンジのスコーン・野菜ジュース	485	14.2	13.6	196	2.1
11	金	鮭フライ・切干大根煮物・食パン (ブルーベリージャム)・みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ)	ブチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	487	22.9	13.5	178	2.8
12	土	ビスケット・ゼリー		119	2.2	2.9	9	0.1
14	月	栄養すいとん・ちくわのサラダ・プレーンパン・牛乳	ブチお菓子 バナナのカップケーキ・麦茶	523	22.9	17.5	345	3.1
15	火	ブチ焼きそば・ブチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット 青のりポテトボール・麦茶	463	7.2	10.9	23	0.3
16	水	チキンカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬け	ブチお菓子 りんごゼリー・麦茶	495	15.5	14.7	258	2.3
17	木	スパゲティーミートソース・グリーンサラダ・コンソメスープ	ビスケット ブルーベリーのスコーン・野菜ジュース	519	16.5	14.2	62	2.3
18	金	白身魚のマヨチーズパン粉焼き・キャベツとカニカマの酢の物・セサミパン・みそ汁 (麩・長ネギ・人参)	ブチお菓子 おむすびくん・麦茶	497	21.8	19.0	191	4.2
19	土	キャロットバー・麦茶		70	0.1	5.0	11	0.0
21	月	ささみフライ・マカロニサラダ・枝豆パン・野菜スープ	ビスケット 抹茶のカップケーキ・麦茶	509	23.7	21.1	55	2.4
22	火	ブチコロケ・ブ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
23	水	肉丼・トマトのサラダ・みそ汁 (油揚げ・わかめ)	ブチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	446	22.3	12.8	128	2.1
24	木	焼きそば・かぼちゃサラダ・大根スープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	488	13.1	15.4	49	1.5
28	月	鶏肉の香草パン粉焼き・キャベツのみそマヨ和え・食パン (いちごジャム)・コーンポタージュ	ブチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	553	21.5	19.6	117	2.1
29	火	クリームパン・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 じゃがいものおやき・麦茶	533	17.2	22.6	105	1.9
30	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	ブチお菓子 紅茶のスコーン・麦茶	543	15.7	14.8	248	1.7
31	木	醤油ラーメン・パンバンジー・ヨーグルト	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	479	20.1	11.0	205	2.1

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、芽吹きの特徴的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。

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。