

(3歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	和風サブゲティー・コーンスローサラダ・ヤクルト	ビスケット さつま芋の蒸しケーキ・麦茶	427	13.8	11.3	176	1.9
2	火	プチフランク・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 パナナ・飲むヨーグルト (100ml)	565	17.2	15.9	153	1.9
3	水	ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子 カルビスゼリー・麦茶	508	15.7	13.3	240	1.4
4	木	きつねうどん・キャベツとチーズのおかか和え・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	435	17.8	13.7	246	2.5
5	金	チキンカツ・春雨サラダ・たまごパン・野菜スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	510	18.8	17.8	42	2.6
9	火	プチサブゲティー・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) (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト (100ml)	494	13.2	11.3	150	1.9
10	水	ポークカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	480	15.0	11.8	237	2.0
11	木	五目あんかけ焼きそば・ハムのマリネ・ヨーグルト	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	541	17.8	12.1	228	2.3
12	金	おろしハンバーグ・マカロニサラダ・プチふんわりいちご・キャベツのスープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	544	22.5	19.0	119	2.3
13	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
15	月	鮭のチーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・メープルパン・みそ汁 (ほうれん草・凍り豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	513	25.5	24.4	146	3.0
16	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)	ぶどうゼリー パナナ・飲むヨーグルト (100ml)	491	11.1	7.6	128	0.2
17	水	お月見ドライカレー・大根とじゃこのカリカリサラダ・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	520	22.3	16.8	246	1.9
18	木	味噌ラーメン・シーザーサラダ・白いミルクプリン	プチお菓子 カルビス蒸しパン・野菜ジュース	528	16.4	14.5	65	2.1
19	金	ささみフライ・ほうれん草のごま和え・チーズパン・いわしのつみれ汁	ビスケット おむすびくん・麦茶	521	25.4	18.8	148	2.9
22	月	カジキの竜田揚げ・まめまめ煮・食パン (ブルーベリージャム)・みそ汁 (油揚げ・わかめ)	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	475	23.8	16.0	179	2.3
23	火	プチコロケ・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 パナナ・飲むヨーグルト (100ml)	645	19.8	21.1	155	2.0
24	水	チキンカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	535	17.6	14.3	324	2.6
25	木	焼きそば・グリーンサラダ・わかめスープ	ビスケット ミニキャロットスコーン・野菜ジュース	492	14.3	13.5	65	1.5
26	金	栄養すいとん・ちくわのサラダ・牛乳・チョコチップパン	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	485	19.4	11.2	340	3.2
29	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・キャベツのみそマヨ和え・さつま芋パン・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 みかんのカップケーキ・麦茶	599	24.5	27.5	242	2.3
30	火	メロンパン・火腿サンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト (100ml)	443	11.8	8.7	138	0.8
31	水	シーフードカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 ココアのふんわり蒸しケーキ・麦茶	532	21.7	13.7	332	3.1



“ヌルヌル”が消化を助ける！
栄養いっぱいのおさといも

人里でとれることから、「さといも (里芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く食物繊維が豊富なので便秘を改善させる効果もあります。さらに筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムをいも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は胃壁を守り消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。



目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして目に優しい生活を心がけましょう。また、長時間テレビを見たりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。

