

(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	金	栄養すいとん・ハムマリネ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	492	18.5	12.5	323	2.7
2	土	プリン・おせんべい		170	5.7	4.0	64	0.6
4	月	白身魚のカレーパン粉焼き・切干大根とひじきの煮物・さつま芋パン・みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	368	18.9	14.2	160	2.8
5	火	クリームパン・ハムサンド・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)	417	13.7	11.1	164	1.3
6	水	ポークカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	545	19.7	14.9	310	2.8
7	木	きつねうどん・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト	ビスケット ブルーベリーのスコーン・野菜ジュース	460	16.1	11.9	178	2.4
8	金	じゃがいものそぼろ煮・トマトのサラダ・チーズパン・牛乳	ビスケット おむすびくん・麦茶	582	18.8	24.8	240	1.9
9	土	ゼリー・ビスケット		119	2.2	2.9	9	0.1
12	火	プチ照り焼き・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 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	484	11.9	7.7	129	0.4
13	水	ミンチカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	ビスケット カルピスゼリー・麦茶	514	17.4	15.6	252	2.0
14	木	イタリアン焼きそば・グリーンサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 ココアのふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	543	19.0	9.8	219	2.5
15	金	白身魚のフライ・きゅうりとささみの塩サラダ・チョコチップパン・みそ汁(油揚げ・白菜)	プチお菓子 りんごのマフィン・麦茶	459	23.3	13.5	120	2.8
18	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・チーズたっぷりさいの目サラダ・プレーンパン・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット おむすびくん・麦茶	613	25.9	30.3	223	2.0
19	火	プチスパゲティ・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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	513	15.2	13.0	150	1.9
20	水	ハヤシライス・きゅうりとツナの和え物・牛乳	プチお菓子 ぶどう蒸しパン・麦茶	484	15.5	16.2	250	2.0
21	木	醤油ラーメン・シーザーサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	476	15.8	14.3	149	2.4
22	金	ささみフライ・まめまめ煮・食パン(いちごジャム)・みそ汁(高野豆腐・わかめ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	616	34.2	18.4	252	2.6
23	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
25	月	けんちん味噌うどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 チーズとおかかのおにぎり・麦茶	434	13.9	11.5	183	2.7
26	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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	12.7	11.4	130	0.3
27	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	552	18.7	17.3	254	2.4
28	木	納豆スパゲティ・パンバンジー・白菜スープ	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	437	19.2	11.1	126	2.2

根も葉も栄養が豊富
今が旬のだいこん

1年中出回っているだいこんですが、この時期の物は特に甘みが強く、とてもおいしく食べられます。生食する際は、よく洗って皮ごと使うのがおすすめです。すりおろす場合は、食べる直前に行くと、ビタミンCの損失を防げます。だいこんの根の部分は、でんぶんの消化を助ける酵素成分や、解毒作用がある成分を含みます。また、だいこんの葉は粘膜を強くするβ-カロテンや、骨の栄養になるカルシウムが豊富です。葉も捨てずに調理して食べましょう。

インフルエンザ予防に
ビタミンCを取り入れましょう

子どもはウイルスに対する免疫が弱く、大人よりもかぜやインフルエンザにかかりやすい傾向があります。ビタミンCは体の抵抗力を高め、万一病気になっても回復を早めてくれます。普段から食事に取り入れて、病気になりにくい体作りをしましょう。特に新鮮な果物や野菜には、ビタミンCが豊富。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、スープや鍋がおすすめです。

