

(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	加減量 mg	塩分 g
1	金	イタリアンハンバーグ・ブロッコリーサラダ・さつま芋パン・コンソメスープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	436	21.9	18.7	96	2.3
2	土	ゼリー・ビスケット		119	2.2	2.9	9	0.1
4	月	白身魚のカレーフライ・鶏肉と里芋の煮物・メープルパン・みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	431	23.8	15.2	132	2.6
5	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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	571	17.8	18.7	155	2.0
6	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	ビスケット チーズ蒸しパン・麦茶	542	17.0	16.7	286	1.4
7	木	焼きそば・きゅうりとささみの塩サラダ・ヨーグルト	プチお菓子 きな粉ラスク・野菜ジュース	469	21.3	7.7	154	1.2
8	金	肉じゃが・トマトのサラダ・セサミパン・すまし汁(わかめ・豆腐)	ビスケット おむすびくん・麦茶	472	16.6	15.3	51	3.0
9	土	カップケーキ・おせんべい		181	3.0	6.3	9	0.5
11	月	栄養すいとん・ちくわのサラダ・プレーンパン・牛乳	プチお菓子 バナナのスコーン・麦茶	512	22.0	17.6	333	3.1
12	火	メロンパン・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)	443	11.8	8.7	138	0.8
13	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	ビスケット りんごの蒸しパン・麦茶	523	16.7	16.8	310	2.4
14	木	味噌ラーメン・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・野菜ジュース	529	15.7	12.5	160	2.1
15	金	鶏の唐あげ・春雨サラダ・たまごパン・あさりのチャウダー・お楽しみケーキ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	631	23.9	20.0	117	2.8
18	月	かき揚げうどん・シーザーサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	513	13.8	17.3	188	2.2
19	火	プチ焼きそば・プチふんわりチョコ・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)	497	9.7	8.4	130	0.3
20	水	ミンチカレー・大根とじゃこのカリカリサラダ・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	510	17.2	14.3	321	1.9
22	金	鮭のコーンマヨネーズ焼き・かんきつサラダ・食パン(いちごジャム)・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	521	19.1	17.3	143	1.4
23	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
25	月	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・チョコチップパン・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	595	23.5	23.2	222	2.4
26	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース(保育希望者のみ給食提供あり)(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	11.7	10.4	130	0.3
27	水	シーフードカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳・福神漬(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	543	20.4	15.0	330	2.6
28	木	和風スパゲティ・コーンスローサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 ジャムサンド・野菜ジュース	442	17.5	8.4	191	2.3
29	金	白身魚の香草パン粉焼き・大根とさつまあげの煮物・食パン(ブルーベリージャム)・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 こむすびちゃん・麦茶	446	21.0	10.9	195	2.1

おいしい&抵抗力もアップ!
春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く水にさらすと香りが低下するのでざるにあげて冷めます。和える、炒める焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。

寒い季節の汁物のススメ

温かい汁物は、冬にぴったり。消化酵素の働きを促進して消化・吸収を助けてくれる他、のど越しも温かく、体を芯からぽかぽかにしてくれます。冷めにくくするには、具たくさんにした汁物に、片栗粉などでとろみをつけるとよいでしょう。他にも、適当な長さに折った乾麺や、白玉だんごを加えて煮たり、しょうがの搾り汁やごま油を数滴加えたりするなど、食感や風味に変化がつくようにアレンジするのもおすすめです。

