







(3歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分量 g
1	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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	11.7	10.4	130	0.3
2	水	ミンチカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	573	21.2	18.9	335	2.3
3	木	五目あんかけ焼きそば・トマトのサラダ・コンソメスープ	ビスケット いちごのスコーン・麦茶	520	14.4	18.4	71	2.4
4	金	肉じゃが・ハムマリネ・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 こむすびちゃん・麦茶	437	16.3	10.0	103	2.3
7	月	チキンカツ・春雨サラダ・チーズパン・野菜スープ	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	535	21.1	22.5	76	2.4
8	火	プチフランク・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)	552	15.8	17.0	158	2.1
9	水	ホークカレー・フルーツヨーグルト・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	519	16.2	13.5	312	1.6
10	木	納豆スパゲティ・ソーセージサラダ・白菜スープ	ビスケット バナナのカップケーキ・野菜ジュース	502	17.5	17.5	201	2.6
11	金	十三夜ハンバーグ・マカロニサラダ・プレーンパン・みそ汁(さつまいも・しめじ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	531	26.6	21.2	144	2.4
15	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) (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	417	13.7	11.1	164	1.3
16	水	チキンカレー・きゅうりとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 さつまいもの蒸しケーキ・麦茶	534	18.7	14.3	339	2.7
17	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	551	18.4	18.6	159	2.5
18	金	白身魚のフライ・切干大根煮物・メープルパン・みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	446	22.8	13.7	172	2.8
21	月	鶏の照り焼き・スパゲティサラダ・食パン(チョコクリーム)・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 バナナ・麦茶	508	18.0	18.8	164	1.7
23	水	肉丼・ちくわのサラダ・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	ビスケット オレンジの蒸しケーキ・麦茶	454	21.9	12.7	167	2.2
24	木	きつねうどん・さつまいものコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	502	16.5	9.2	204	2.3
25	金	栄養すいとん・キャベツとチーズのおかかサラダ・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	522	21.2	16.2	394	2.4
26	土	おせんべい		75	1.6	0.2	3	0.4
28	月	きのこスパゲティ・ブロッコリーサラダ・中華スープ	プチお菓子 クランベリースコーン・野菜ジュース	434	11.7	10.7	66	1.9
29	火	プチコロケ・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)	518	14.7	13.1	127	0.2
30	水	シーフードカレー・きゅうりとささみの塩サラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	487	22.7	12.1	261	2.0
31	木	焼きそば・かぼちゃサラダ・たまごスープ	ビスケット ぶどう蒸しパン・野菜ジュース	537	15.2	17.3	117	1.2

🍁 食欲の秋 🍁

 暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり
 爽やかな秋を迎えました。秋の豊かな食材を食べて食欲の秋を
 楽しみましょう。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、
 気持ちの良い秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園
 にお出かけをしてみるのもすてきですね。

さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やして
 おなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。
 穀類やいも類、野菜、海藻などを多く摂取していた日本人の食生活
 も現代では、昔と比べて摂取量は20分の1までに減ってしま
 いました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をとりましょう!