

(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	加砂糖 mg	塩分 g
2	月	手ごねハンバーグ・キャベツとチーズのおかか和え・くりまめパン・きのこスープ	プチお菓子 バナナのスコーン・麦茶	481	25.3	19.6	178	2.5
3	火	プチコロッケ・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 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	12.7	11.4	130	0.3
4	水	チキンカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・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	533	18.2	15.3	337	2.6
5	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	537	18.2	14.8	157	2.0
6	金	白身魚のフライ・大根とさつまあげの煮物・プレーンパン・みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	466	24.9	17.4	134	2.8
7	土	プリン・ビスケット		147	4.7	6.6	63	0.3
9	月	肉じゃが・ハムのマリネ・メープルパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	417	19.7	10.4	67	2.8
10	火	メロンパン・ツナサンド・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)	595	15.4	20.4	139	1.2
11	水	ミンチカレー・ブロッコリーサラダ・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	533	17.4	16.9	298	2.0
12	木	かき揚げうどん・キャベツのみそマヨ和え・白いミルクプリン	プチお菓子 ミニキャロットスコーン・麦茶	537	13.9	19.5	108	2.3
13	金	鶏の照り焼き・シーザーサラダ・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)	ビスケット おむすびくん・麦茶	492	16.3	17.5	167	1.4
16	月	栄養すいとん・ちくわのサラダ・チーズパン・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	516	19.5	17.5	357	2.0
17	火	プチスバゲティー・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
18	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 バナナ蒸しパン・麦茶	502	17.6	13.6	293	2.5
19	木	鶏の唐あげ・春雨サラダ・プチふんわりいちご・あさりのチャウダー・お楽しみデザート	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	614	24.0	20.9	125	2.6
20	金	焼きそば・バンバンジー・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット おせんべい・野菜ジュース	500	19.8	7.9	144	1.1
23	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・スパゲティサラダ・チョコチップパン・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	573	20.7	21.3	159	2.0
24	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
25	水	ハヤシライス・フルーツヨーグルト・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	528	15.1	15.5	289	1.5
26	木	きつねうどん・かんきつサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	396	16.3	10.2	180	2.1
27	金	白身魚のカレーパン粉焼き・鶏肉と里芋の煮物・食パン(いちごジャム)・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 ブルーベリーのスコーン・麦茶	585	25.4	23.7	263	2.5

冬至の話

冬至は、1年で一番昼が短い日。この日を境にだんだん日が長くなっていきます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣がありますね。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない」と伝えられています。野菜の少ない冬、保存のきくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。また、ゆず湯には、ゆずの香りで心身ともにリラックスし、血行が促進され、体を温める効果があります。今年の冬至は22日です。

寒さに負けない体作り

寒い日が多くなってきました。子どもたちも室内で遊ぶことが増えてきています。しかし室内遊びばかりでは、丈夫な体にはなれません。こんなときこそ園庭に出て、元気に走り回れるような声かけをしています。寒いからと厚着をしているとすぐ汗をかいてしまいます。汗が冷えるとかぜをひきやすくなるので、なるべく薄着で登園させていただきたいと思えます。また、ご家庭でも食事睡眠、排泄などに気をつけ、体調を整えて寒さに負けないようにしましょう。

