

(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 ㎎	脂質 ㎎	カルシウム ㎎	塩分 ㎎
6	月	鶏の照り焼き・マカロニサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 オレンジのスコーン・麦茶	561	21.2	22.5	213	2.0
7	火	プチ焼きそば・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 七草がゆ・麦茶	437	7.0	7.9	24	0.3
8	水	ミンチカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	523	18.6	14.8	294	2.2
9	木	きのこスパゲティ・かぼちゃサラダ・白いミルクプリン	ビスケット りんごのマフィン・野菜ジュース	564	13.6	21.1	68	1.7
10	金	じゃがいものそぼろ煮・トマトのサラダ・プレーンパン・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	444	17.5	16.6	91	2.3
14	火	プチハンバーグ・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	564	14.6	10.9	240	0.4
15	水	ドライカレー・白菜とツナの和え物・牛乳	プチお菓子 ぶどう蒸しパン・麦茶	519	21.2	15.5	267	2.1
16	木	醤油ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ほうれん草のカップケーキ・野菜ジュース	571	17.9	16.9	158	2.4
17	金	ささみフライ・まめまめ煮・さつま芋パン・みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	495	29.5	15.7	174	2.3
18	土	おせんべい・麦茶		76	1.6	0.2	5	0.4
20	月	おろしハンバーグ・ツナときゅうりの春雨マヨサラダ・チーズパン・白菜スープ	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	595	24.8	25.1	187	2.6
21	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	636	20.7	19.2	265	2.1
22	水	チキンカレー・もやしとほうれん草のナムル・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	540	17.7	15.3	310	2.7
23	木	イタリアン焼きそば・かんきつサラダ・わかめスープ	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	487	16.2	13.3	70	2.3
24	金	白身魚のみそマヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・食パン(いちごジャム)・すまし汁(わかめ・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	422	18.4	14.6	118	2.7
25	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
27	月	栄養すいとん・ちくわのサラダ・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	463	18.3	10.9	344	2.7
28	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	660	18.3	20.9	249	1.3
29	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	519	16.0	13.2	313	1.6
30	木	わかめうどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット クランベリースコーン・野菜ジュース	523	14.7	13.7	200	2.2
31	金	ホキのフライ・鶏肉と里芋の煮物・くりまめパン・具たくさんみそ汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	485	25.9	16.5	142	2.6

乾物は栄養が凝縮!

切り干し大根のおすすめ調理法

乾物は、食物を天日干して作る食品で栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切り干し大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切り干し大根は炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダ風にする子どもにも好評です。きゅうりやハムを加え、マヨネーズ、すりごま、しょうゆ、ごま油であえて味を付けます。ハムの代わりにツナを入れるのもおすすめです。切り干し大根が硬いときは、一度炒め煮して冷ましてから使うとよいでしょう。

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。また、1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた七草がゆは、お正月のごちそうで疲れた胃にぴったりです!

