

(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	加糖量 mg	塩分量 g
1	月	肉じゃが・カニカマサラダ・食パン(いちごジャム)・豆腐のみそ汁	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	418	16.3	9.5	120	2.3
2	火	プチ照り焼き・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・牛乳	560	16.1	17.7	193	0.3
3	水	チキンカレー・ほうれん草のナムル・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	541	18.2	16.3	325	2.6
4	木	焼きそば・チーズ入りさいの目サラダ・わかめスープ	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	528	17.4	19.0	129	1.7
5	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・チーズパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	547	20.8	17.9	348	2.7
8	月	イタリアンハンバーグ・マカロニサラダ・プレーンパン・えのきとわかめの中華スープ	プチお菓子 ブルーベリーのスコーン・麦茶	565	24.8	26.4	94	2.1
9	火	プチコロッケ・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	12.7	11.4	130	0.3
10	水	とけいごはん・ちくわのサラダ・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	519	18.9	19.0	219	1.5
11	木	肉うどん・キャベツとチーズのおかか和え・ヨーグルト	ビスケット いちごの蒸しパン・野菜ジュース	498	19.4	14.6	284	2.2
12	金	さわらのカレーニエル・切干大根煮物・メープルパン・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	444	22.6	16.0	177	2.3
15	月	和風スパゲティー・フレンチサラダ・コンソメスープ	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	548	18.8	18.1	142	2.3
16	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)	プチお菓子 バナナ・牛乳	470	14.4	11.6	203	1.0
17	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	517	19.7	15.7	257	2.1
18	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット チーズ蒸しパン・麦茶	533	19.2	16.2	185	2.4
19	金	ささみフライ・大根とさつまあげの煮物・さつま芋パン・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	451	26.8	14.4	136	2.4
22	月	鶏のカレー唐あげ・ソーセージサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・きのこスープ	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	469	19.8	19.5	52	2.0
23	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(100ml)	499	11.7	10.4	130	0.3
24	水	ハヤシライス・フルーツヨーグルト・牛乳	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	514	14.7	15.5	290	1.5
25	木	スパゲティーナポリタン・きゅうりとささみの塩サラダ・キャベツのスープ	ビスケット バナナのスコーン・野菜ジュース	483	16.8	14.8	63	2.4
26	金	豚肉のしょうが焼き・グリーンサラダ・チョコチップパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	405	20.0	12.2	99	2.4
29	月	白身魚のフライ・鶏肉と里芋の煮物・くりまめパン・かき玉汁	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	449	24.8	16.2	128	2.4
30	火	プチフランク・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・牛乳	594	18.2	22.6	224	2.2

「3-A-Day」でカルシウム不足解消!

カルシウムの摂取不足対策としてアメリカで始まった「3-A-Day」。「1日の食事に、牛乳・ヨーグルト・チーズをどれでも3回または3品とり入れよう」という食生活改善運動のことです。日常的にカルシウムをとることで、骨を強くしたり、腸内環境を整えたりして、健康的な生活の基盤作りになります。朝に牛乳1杯、おやつにチーズ1かけらなど少量でもこまめに食べることから始めましょう。

6月4~10日は歯と口の健康週間

食べたらすぐに歯を磨く習慣を

虫歯菌が糖類をえさにして酸を発生させて、歯を溶かしていくのが虫歯です。だ液の質と量や、虫歯菌の数、糖類の量と滞留時間歯の質歯磨きの回数や方法が関係しています。ブクブクうがいができるようになる2歳くらいからは、自分で歯磨きをしたあと、大人がブラシで仕上げてあげるとよいでしょう。食後の歯磨きを習慣にしていきましょう。