

(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	カルシウム mg	塩分 g	
1	火	プチスパゲティー・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	559	16.1	11.8	263	2.1
2	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子	ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	517	16.2	13.2	317	1.6
3	木	肉うどん・コーンスローサラダ・ヨーグルト	ビスケット	きなこラスク・野菜ジュース	428	16.6	12.5	198	2.3
4	金	白身魚のカレーパン粉焼き・ブロッコリーサラダ・くりまめパン・肉団子スープ	プチお菓子	こむすびちゃん・麦茶	414	21.4	16.8	48	2.5
7	月	イタリアン焼きそば・かぼちゃサラダ・わかめスープ	プチお菓子	チーズ蒸しパン・麦茶	545	16.1	16.1	95	2.4
8	火	プチハンバーグ・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
9	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子	りんごゼリー・麦茶	530	18.7	17.2	253	2.4
10	木	きのこスパゲティー・カニカマのマヨネーズサラダ・ジョア(プレーン)	ビスケット	いちごのスコーン・野菜ジュース	497	12.7	16.4	184	1.7
11	金	チーズハンバーグ・かんきつサラダ・プレーンパン・きのこスープ	プチお菓子	おむすびくん・麦茶	465	26.1	18.8	157	2.0
14	月	鶏の唐あげ・キャベツとチーズのおかかサラダ・チョコチップパン・白菜スープ	プチお菓子	手作りぶどうゼリー・麦茶	525	20.5	24.0	124	2.7
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)	ビスケット	バナナ・牛乳	507	15.3	17.6	219	0.8
16	水	ミンチカレー・ツナサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子	ココアのふんわり蒸しケーキ・麦茶	547	18.1	18.5	321	1.9
17	木	わかめうどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット	バナナのケーキ・野菜ジュース	536	19.1	17.9	266	2.2
18	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・セサミパン・みそ汁(白菜・しめじ)	プチお菓子	こむすびちゃん・麦茶	401	16.3	13.2	136	2.8
23	水	肉丼・もやしとほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子	キャロットゼリー・麦茶	494	25.8	12.8	259	2.3
24	木	醤油ラーメン・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット	ジャムサンド・麦茶	503	15.8	15.1	147	2.4
25	金	ホキのフライ・ソーセージサラダ・メープルパン・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	プチお菓子	おむすびくん・麦茶	409	19.2	14.5	101	2.4
26	土	ドーナツ・野菜ジュース			147	2.9	3.6	25	0.1
28	月	じゃがいものそぼろ煮・キャベツのみそマヨ和え・食パン(いちごジャム)・すまし汁(大根・わかめ)	プチお菓子	バナナのスコーン・麦茶	452	13.9	13.1	64	2.4
29	火	プチフランク・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・牛乳	592	18.2	22.6	224	2.2
30	水	ドライカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳	プチお菓子	カルピスゼリー・麦茶	530	22.1	16.5	236	2.1

### きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたりバターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

### 夏の疲れが出ていませんか

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。今年の夏は、暑い日が続いたので、疲れた様子が見られる子どももいます。まだ、夏休み中のように夜遅くまで起きていて、生活リズムが戻っていない子もいるようです。早寝・早起き・朝ごはんがとても大切です。子どもの規則正しい生活は大人の適切な配慮によって送れるものです。子どもが自然に生活のリズムを調整できるように大人の関わりをお願いします。

