

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 g
1	月	肉じゃが・かんきつサラダ・メープルパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 バナナのスコーン・麦茶	449	20.4	13.1	69	2.2
2	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 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	9.7	8.4	130	0.3
3	水	ミンチカレー・ささみとキャベツのみそマヨ和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	518	17.8	16.3	236	1.7
4	木	納豆スパゲティー・トマトのサラダ・わかめスープ	ビスケット 抹茶のケーキ・野菜ジュース	443	15.0	15.7	121	2.0
5	金	白身魚のカレーパン粉焼き・ブロッコリーサラダ・プチふんわりいちご・白菜ときのこのチャウダー	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	466	19.2	15.7	108	2.2
8	月	イタリアンハンバーグ・カニカマのマヨネーズサラダ・食パン(チョコクリーム)・野菜スープ	プチお菓子 マーマレードのスコーン・麦茶	518	20.4	21.9	137	2.3
9	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・飲むヨーグルト(100ml)	417	13.7	11.1	164	1.3
10	水	チキンカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	ビスケット 手作りぶどうゼリー・麦茶	526	15.6	17.1	243	2.6
11	木	肉みそうどん・さつまいものコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	502	15.7	14.9	202	1.8
12	金	鶏の唐あげ・ポテトサラダ・チョコチップパン・きのこスープ・お楽しみゼリー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	556	19.9	19.8	49	2.1
15	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・たまごパン・牛乳	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	549	18.2	15.6	328	2.5
16	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(100ml)	494	13.2	11.3	153	2.0
17	水	シーフードカレー・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	528	18.3	12.8	337	2.0
18	木	焼きそば・チーズ入りさいの目サラダ・えのきとわかめの中華スープ	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	515	18.3	17.8	132	1.5
19	金	ホキのフライ・まめまめ煮・くりまめパン・具たくさんみそ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	503	27.9	16.8	192	2.5
22	月	きつねうどん・ソーセージサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・野菜ジュース	419	15.6	8.4	189	2.6
23	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)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・牛乳	592	18.2	22.6	224	2.2
24	水	ドライカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	525	22.2	17.2	238	2.2
25	木	醤油ラーメン・かぼちゃサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット ジャムサンド・麦茶	528	17.4	18.4	147	2.5
26	金	白身魚のマヨネーズ焼き・春野菜サラダ・プレーンパン・牛乳(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	521	23.8	26.1	220	1.9
29	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・スパゲティサラダ・食パン(いちごジャム)・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 キャロットゼリー・麦茶	497	16.1	15.8	158	1.9
30	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)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・麦茶	454	11.8	12.6	19	0.1
31	水	ポークカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	521	18.7	13.8	337	2.3



貧血予防に！旬のあさり

あさは、血液の成分の1つである鉄分や赤血球の生成に働くビタミンB12を豊富に含むことから、貧血予防に効果的な食材です。体の酸欠状態である貧血は息切れや疲れやすさ、集中力の低下、食欲不振を招いたり脳の成長に影響したりしますので、積極的に献立に取り入れましょう。口を硬く閉じている新鮮な物を選ぶようにしましょう。調理は、貝特有のうまみ成分であるコハク酸を逃さないことがポイント。みそ汁、パスタソース、チャウダー炊き込みごはん、トマト煮、炒め物などが最適です。



おいしい&抵抗力もアップ！
春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは癖がないことから子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含みたんぱく質と組み合わせれば抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める焼くなど、いろいろな調理法が可能で副菜にぴったりの食材です。

