

(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 g	塩分量 g
6	木	こいのぼりハンバーグ・キャベツとチーズのおかか和え・プレーンパン・わかめスープ	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	468	23.8	23.5	130	2.2
7	金	スパゲティミートソース・グリーンサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 バナナ蒸しパン・野菜ジュース	511	19.5	9.9	194	1.9
10	月	鶏肉の香草パン粉焼き・チーズ入りさいの目サラダ・チョコチップパン・つみれのお吸い物	ビスケット キャロットスコーン・麦茶	557	24.7	27.6	151	2.3
11	火	プチスパゲティ・プチふんわりいちご・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	521	15.8	14.2	218	2.2
12	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳	ビスケット カルピスゼリー・麦茶	524	21.5	17.4	220	2.1
13	木	五目あんかけ焼きそば・ちくわのサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	500	17.6	9.5	183	2.5
14	金	白身魚のカレーフライ・里芋とひじきの煮物・さつま芋パン・肉団子スープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	522	27.0	20.8	130	2.6
15	土	おせんべい・野菜ジュース		109	2.3	0.3	15	0.4
17	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・チーズパン・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	521	20.2	17.7	356	2.7
18	火	クリームパン・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)	569	17.3	22.8	165	1.7
19	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	534	19.7	12.8	341	2.1
20	木	醤油ラーメン・キャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	498	17.8	16.7	167	2.5
21	金	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・きのこスープ	プチお菓子 ココアのスコーン・麦茶	409	16.4	14.5	33	2.2
24	月	納豆スパゲティ・かんきつサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	415	19.9	8.1	211	2.4
25	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・牛乳	541	15.1	17.0	196	0.4
26	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 ジャムサンド・麦茶	532	20.4	15.3	260	2.4
27	木	肉みそうどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット 抹茶のケーキ・麦茶	487	15.1	15.4	143	1.8
28	金	鶏肉のレモン煮・ソーセージサラダ・たまごパン・みそ汁 (ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 いちごのスコーン・野菜ジュース	526	19.9	19.4	108	2.5
31	月	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・メープルパン・えのきとわかめのスープ	ビスケット オレンジの蒸しケーキ・麦茶	405	18.9	18.4	127	2.1

食べ



端午の節句

端午の節句は中国伝来の風習です。5月(旧暦の6月)は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちが日本独自の風習です。かしわは縁起物で新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

栄養価が高くなり、便秘防止にも！  
発酵食品のパワー



みそやしょうゆ、酢、キムチ、ぬか漬け、かつお節、チーズ納豆、ヨーグルトなど、わたしたちの周りには、たくさんの発酵食品があります。発酵とは、微生物の働きによって原料が分解され、変化する現象で、ビタミンBの栄養価が高くなったりアミノ酸でうまみとコクが増したりします。また、腸内環境を整えるので、便秘予防にもなります。ただし、食塩をたくさん含む物も多いので注意を。日常の食事に組み合わせながら継続的にとりましょう。

