

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	加糖量 mg	塩分量 g
1	火	プチハンバーグ・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	539	14.1	16.0	196	0.4
2	水	ミンチカレー・きゅうりとささみの和え物・牛乳・福神漬 け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	501	18.3	13.9	232	1.5
3	木	焼きそば・ブロッコリーサラダ・白菜スープ	ビスケット りんごのケーキ・野菜ジュース	520	15.1	14.5	64	1.8
4	金	ささみフライ・キャベツとチーズのおかか和え・食パン(いちごジャム)・具たくさんみそ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	479	24.1	15.7	158	2.6
7	月	味噌ラーメン・中華風ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	533	19.5	16.3	157	2.6
8	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(100ml)	571	17.8	18.7	155	2.0
9	水	とけいごはん・ブロッコリーの和風マヨサラダ・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	510	20.9	19.2	231	1.7
10	木	和風スパゲティー・キャベツのみそマヨ和え・わかめスー プ	プチお菓子 バナナのスコーン・牛乳	500	18.1	17.8	260	2.4
11	金	ホキのフライ・切干大根煮物・チーズパン・春雨スープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	563	23.7	22.7	168	2.3
14	月	豚肉のしょうが焼き・スパゲティサラダ・チョコチップパ ン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	457	21.2	15.0	91	2.7
15	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(100ml)	491	11.0	9.6	127	0.2
16	水	チキンカレー・かんぎつサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ ・麦茶	548	18.2	17.7	315	2.1
17	木	きつねうどん・パンバンジー・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・牛乳	494	23.9	13.4	349	2.2
18	金	チキンのトマト煮・チーズ入りさいの目サラダ・メープル パン・きのこスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	435	20.2	19.5	112	2.4
21	月	白身魚のカレーパン粉焼き・マカロニサラダ・食パン(プ ルーベリージャム)・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 おむすびくん・麦茶	475	18.6	14.7	141	2.0
22	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
23	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 ぶどう蒸しパン・麦茶	507	15.2	12.5	285	1.5
24	木	イタリアン焼きそば・かぼちゃサラダ・オニオンスープ	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	499	13.4	14.4	62	2.4
25	金	チーズハンバーグ・ソーセージサラダ・たまごパン・みそ 汁(さつま芋・しめじ)	プチお菓子 クランベリースコーン・野菜 ジュース	569	23.1	19.3	232	2.5
28	月	さわらの竜田揚げ・里芋とひじきの煮物・プレーンパン・ すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦 茶	501	27.2	21.7	189	2.2
29	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	459	16.1	16.7	230	1.4
30	水	肉丼・ほうれん草ののり酢和え・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 いちごのスコーン・麦茶	473	22.5	12.0	144	2.4

**骨の形成に大切な栄養素
カルシウム**

- 骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。
- 成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨を形成する大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜などカルシウムを多く含む食品を意識して食べるようにし
- さらにその吸収を助けるビタミンD(魚類)とたんぱく質も
- しっかり取る必要があります。



♪ 歯磨きタイムを楽しくする方法♪

子どもが自分からできるよう歯磨きの時間を楽しくしましょう。例えば磨く前に歯磨きの歌をうたったり歯磨きをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。まずは、子どもが歯磨きに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。楽しい歯磨きタイムなら子どもたちは自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。

