

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	月	魚の紅葉焼き・鶏肉と里芋の煮物・食パン(ピーナツ)・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	プチお菓子 抹茶のケーキ・野菜ジュース	510	22.0	18.5	153	2.7
2	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
4	木	肉みそうどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 きなこラスク・麦茶	448	16.3	12.9	143	1.9
5	金	ささみフライ・カニカマのマヨネーズ和え・プレーンパン・あさりのチャウダー	ビスケット おむすびくん・麦茶	554	26.7	24.7	138	1.9
8	月	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・米粉パン・きのこスープ	プチお菓子 クランベリースコーン・野菜ジュース	531	17.6	15.5	46	2.3
9	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・飲むヨーグルト	538	14.4	11.7	196	0.4
10	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	499	20.3	16.1	220	1.8
11	木	イタリアン焼きそば・かんきつサラダ・えのきとわかめのスープ	ビスケット チーズ蒸しパン・麦茶	491	16.1	13.3	90	2.0
12	金	鶏肉のごま焼き・シーザーサラダ・さつま芋パン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	437	22.3	16.1	96	2.4
15	月	ホキのフライ・まめまめ煮・食パン(ブルーベリージャム)・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 キャロットスコーン・野菜ジュース	553	26.2	16.8	171	2.5
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)	ビスケット バナナ・牛乳	485	14.2	14.3	204	0.9
17	水	シーフードカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	529	23.1	14.1	261	2.5
18	木	納豆スバゲティー・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット バナナのケーキ・野菜ジュース	485	17.2	13.9	226	2.1
19	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・たまごパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	493	17.6	13.1	317	2.2
22	月	チーズハンバーグ・カラフルサラダ・米粉パン・オニオンスープ	ビスケット 手作りぶどうゼリー・麦茶	526	19.1	21.5	162	2.2
24	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	528	16.4	13.3	324	1.6
25	木	味噌ラーメン・ブロッコリーの中華風サラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	517	21.7	13.3	177	2.6
26	金	鶏のカレー唐あげ・切干大根煮物・チョコチップパン・かき玉汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	518	23.4	19.8	173	2.5
29	月	焼きそば・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	522	17.5	16.6	197	1.3
30	火	プチスバゲティー・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト	518	15.1	8.9	218	2.2

食欲の秋! おいしい物がありすぎて
ちょっと食べ過ぎかも?

「少し肥満気味?」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認。カウプ指数とは体重(g)÷身長(cm)2×10で示され肥満の判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「ばっかり食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。



食物繊維って種類があるの?

食物繊維には2つの種類があり、1つは「水溶性」で腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で腸を刺激し、便秘と有害物質の排泄を促します。どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには、大切な働きです。集中的に摂取するのではなく、野菜や果物、海藻、きのこ、豆類も類などを副菜に取り入れて、毎食欠かさず食べるようにするとよいでしょう。

