

(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	水	チキンカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	510	17.3	14.6	257	2.3
2	木	五目あんかけ焼きそば・ツナサラダ・わかめスープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	479	14.0	15.2	68	1.9
3	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・里芋とひじきの煮物・メープルパン・みそ汁(ほうれん草・油揚げ)	プチお菓子 キャロットスコーン・野菜ジュース	439	20.8	15.6	168	2.5
6	月	肉じゃが・たまごサラダ・食パン(いちごジャム)・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 りんごのケーキ・麦茶	537	20.4	14.6	85	2.4
7	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	499	12.7	11.4	130	0.3
8	水	ポークカレー・キャベツのみそマヨ和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	506	16.2	15.3	282	1.9
9	木	スパゲティーナポリタン・きゅうりとささみの和え物・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	442	17.9	9.8	132	2.0
10	金	チキンのトマト煮・ソーセージサラダ・さつま芋パン・飲むヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 シュガーラスク・野菜ジュース	421	18.4	14.7	172	1.9
13	月	きのこハンバーグ・かんきつサラダ・米粉パン・みそ汁(さつま芋・しめじ)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	483	21.2	15.9	143	2.7
14	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	417	13.7	11.1	164	1.3
15	水	ハヤシライス・フルーツヨーグルト・牛乳	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	522	15.9	16.3	262	1.4
16	木	醤油ラーメン・カレーポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・麦茶	516	17.2	16.3	140	2.4
17	金	栄養すいとん・ささみとトマトのマリネ・チーズパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	546	22.6	16.9	348	2.5
18	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
20	月	鶏の唐あげ・グリーンサラダ・たまごパン・きのこスープ・お楽しみゼリー	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	515	18.7	18.3	35	1.9
21	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)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット おせんべい・牛乳	570	16.7	17.0	219	2.5
22	水	ミンチカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	526	17.4	15.9	240	2.1
23	木	きつねうどん・カニカマのマヨネーズサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット ココアのふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	461	15.8	14.0	266	2.2
24	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・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 バナナ・麦茶	525	21.7	23.6	218	2.0
27	月	焼きそば・パンバンジー・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 メープルスコーン・野菜ジュース	499	19.7	7.6	145	1.0

鍋料理は栄養満点!

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節!
肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが野菜を多く使えば塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。
また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。



かぜのときは

食べ物から元気をもらおう!

かぜかな?と感じたら食べ物のパワーで

ウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。
熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。湯気と、たまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。
のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

