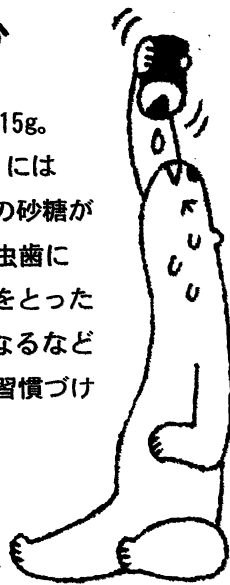
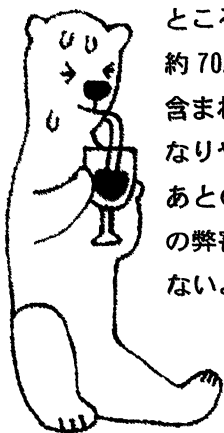


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	白身魚の香草パン粉焼き・キャベツのみそマヨ和え・プレーンパン・春雨スープ	プチお菓子 紅茶のスコーン・牛乳	557	25.8	26.3	233	2.4
4	月	わかめうどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット いちごの蒸しパン・野菜ジュース	506	18.1	16.3	302	2.2
5	火	プチコロッセ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト	484	12.9	8.7	129	0.4
6	水	夏野菜カレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	ビスケット キャロットゼリー・麦茶	489	15.9	16.8	249	1.6
7	木	イタリアン焼きそば・ハムのマリネ・えのきとわかめの中華スープ	プチお菓子 バナナのケーキ・麦茶	468	13.7	10.6	58	2.4
8	金	鶏のカレー唐あげ・大根とさつまあげの煮物・たまごパン・みそ汁 (ほうれん草・豆腐)	ビスケット おむすびくん・麦茶	537	22.5	21.5	132	2.4
11	月	手ごねハンバーグ・ツナサラダ・食パン (ブルーベリージャム)・オニオンスープ	プチお菓子 キャロットスコーン・麦茶	484	21.6	18.0	135	2.3
12	火	プチ照り焼き・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
13	水	ハヤシライス・和風サラダ・牛乳	プチお菓子 手作りパインゼリー・麦茶	464	14.4	15.1	209	2.0
14	木	きのこスパゲティー・カニカマのマヨネーズ和え・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット りんごのケーキ・野菜ジュース	466	13.6	13.0	189	1.7
15	金	豚肉のしょうが焼き・シーザーサラダ・チーズパン・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 こむすびちゃん・麦茶	518	18.3	18.5	162	2.0
19	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	456	15.4	11.4	230	1.4
20	水	肉井・春雨サラダ・みそ汁 (油揚げ・わかめ)・お楽しみゼリー	プチお菓子 ジャムサンド・麦茶	538	21.8	16.2	132	2.3
21	木	醤油ラーメン・かんきつサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット おせんべい・野菜ジュース	499	19.7	12.5	145	2.5
22	金	ホキのフライ・まめまめ煮・チョコチップパン・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 おむすびくん・麦茶	555	26.6	15.2	259	2.2
25	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・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)	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	495	17.8	18.3	158	1.9
26	火	プチハンバーグ・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)	プチお菓子 バナナ・牛乳	526	14.3	13.3	195	0.5
27	水	ポークカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬 (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット きなこラスク・麦茶	522	20.0	19.0	251	2.2
28	木	肉みそうどん・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)	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	543	17.2	17.1	142	2.1
29	金	鶏肉のごま焼き・ブロッコリーサラダ・メープルパン・牛乳 (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	515	25.0	24.6	214	2.2



缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎではありませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g 乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとりすぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖によりイライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。



食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。

