

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	塩分量 g
3	月	和風スパゲティー・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・牛乳	515	24.6	15.4	352	2.1
4	火	プチコロッセ・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	518	14.7	13.1	127	0.2
5	水	ミンチカレー・カニカマのマヨネーズ和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	496	15.1	16.5	257	1.7
6	木	チキンカツ・春雨サラダ・食パン(いちごジャム)・いわしのつみれ汁	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	523	20.1	19.9	89	2.6
7	金	月見うどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	511	22.3	17.1	310	2.5
11	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)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	430	14.3	11.2	186	1.3
12	水	シーフードカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	529	20.6	14.2	259	2.6
13	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	504	17.0	14.5	138	2.3
14	金	白身魚の青のりフライ・鶏肉と里芋の煮物・チョコチップパン・みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	プチお菓子 バナナのスコーン・牛乳	544	24.7	19.6	256	2.8
17	月	じゃがいものそぼろ煮・ソーセージサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・すまし汁(わかめ・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	405	13.8	10.2	67	2.3
18	火	プチ焼きそば・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	9.7	8.4	130	0.3
19	水	ポークカレー・ちくわのサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 シュガーラスク・麦茶	488	16.4	15.9	241	1.9
20	木	スパゲティーナポリタン・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット さつま芋の蒸しケーキ・野菜ジュース	550	18.7	15.1	220	2.2
21	金	チーズハンバーグ・さつま芋のコロコロサラダ・プレーンパン・きのこスープ	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	494	23.9	21.5	176	2.0
24	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・食パン(チョコクリーム)・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	509	19.5	14.8	339	2.6
25	火	プチ照り焼き・プチふんわりいちご・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	11.7	10.4	130	0.3
26	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 手作りパイゼリー・麦茶	496	15.4	14.6	258	2.3
27	木	イタリアン焼きそば・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ	プチお菓子 いちごの蒸しパン・牛乳	515	17.5	12.8	209	2.4
28	金	白身魚みそマヨネーズ焼き・フルーツヨーグルト・さつま芋パン・具たくさんみそ汁	ビスケット 抹茶のスコーン・野菜ジュース	433	17.9	15.3	128	2.3
31	月	鶏肉のレモン煮・トマトのサラダ・たまごパン・あさりのチャウダー	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	518	20.4	19.9	58	1.8

**さつまいもは  
食物繊維が豊富!**

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をとりましょう!

**子どもと新米を  
炊いてみよう**

米を炊くのはもっともシンプルな調理ですので、小さなお子さまのお手伝いとしてもおすすめです。まずは、ボウルの中にザルを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぎ、軽くすすぎます。炊飯器ではなく、お鍋で炊くこともできます。試してみたいはいかがですか?

