

(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	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
2	水	ハヤシライス・キャベツとチーズのおかか和え・牛乳	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	516	16.4	20.1	272	1.9
4	金	豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・プレーンパン・いわしのつみれ汁	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	519	23.1	23.0	102	2.6
7	月	きのこスパゲティ・かんきつサラダ・白菜スープ	プチお菓子 紅茶のスコーン・牛乳	526	19.3	18.5	244	2.3
8	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・飲むヨーグルト	472	13.1	8.9	186	0.8
9	水	ポークカレー・コーンスローサラダ・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	496	16.0	15.8	250	1.9
10	木	醤油ラーメン・シーザーサラダ・ヨーグルト	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	531	16.5	14.2	212	2.3
11	金	鶏の唐あげ・さつま芋のコロコロサラダ・メープルパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	495	20.6	21.1	49	2.0
14	月	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・食パン(いちごジャム)・トマトスープ	ビスケット 抹茶のケーキ・野菜ジュース	509	19.6	20.2	113	2.4
15	火	プチスパゲティ・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・牛乳	521	15.8	14.2	218	2.2
16	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳	ビスケット 手作りぶどうゼリー・麦茶	533	20.1	18.9	222	1.7
17	木	焼きそば・ソーセージサラダ・わかめスープ	プチお菓子 シュガーラスク・野菜ジュース	446	13.1	12.1	73	1.4
18	金	肉じゃが・ツナサラダ・たまごパン・みそ汁(豆腐・油揚げ)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	502	16.2	16.7	115	2.4
21	月	鶏肉のごま焼き・フルーツヨーグルト・チーズパン・春雨スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	532	21.7	20.1	87	1.7
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・飲むヨーグルト	499	12.7	11.4	130	0.3
24	木	肉うどん・グリーンサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 キャロットスコーン・牛乳	534	21.4	16.8	354	2.6
25	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・チョコチップパン・牛乳	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	491	18.6	16.7	346	2.6
28	月	白身魚のカレーフライ・切干大根煮物・さつま芋パン・具たくさんスープ	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	503	23.9	17.6	219	2.4
29	火	クリームパン・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	494	14.2	12.2	201	0.7
30	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	515	17.3	16.0	241	2.4

### 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることがわたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

### 丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、(1)牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること (2)運動で骨に刺激を与えること (3)カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること——が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。

