

(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	木	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・わかめスープ	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	508	16.8	14.0	64	2.0
2	金	きのこハンバーグ・ツナサラダ・チーズパン・みそ汁(さつまいも・油揚げ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	560	25.0	22.5	169	2.8
5	月	スパゲティミートソース・ブロッコリーの中華風サラダ・コンソメスープ	プチお菓子 みかんのケーキ・麦茶	499	19.3	12.8	60	2.5
6	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	443	11.8	8.7	138	0.8
7	水	ポークカレー・カニカマのマヨネーズ和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	490	15.2	15.4	250	1.7
8	木	焼きそば・バンバンジー・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース	532	20.8	10.9	237	1.0
9	金	ささみフライ・春雨サラダ・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	542	24.6	11.7	265	2.4
12	月	栄養すいとん・ちくわのサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	478	17.4	13.7	334	2.3
13	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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	564	14.6	10.9	240	0.4
14	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 オレンジの蒸しケーキ・麦茶	511	16.4	15.0	300	2.4
15	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット バナナのスコーン・麦茶	527	17.2	16.9	142	2.5
16	金	ホキのフライ・鶏肉と里芋の煮物・メープルパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	433	22.6	13.5	102	2.5
17	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
19	月	チキンカツ(トマトソース)・ソーセイジサラダ・たまごパン・きのこスープ・お楽しみゼリー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	537	19.0	21.9	54	1.4
20	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	530	15.8	12.5	263	0.8
21	水	ミンチカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・麦茶	521	18.0	15.0	240	2.5
22	木	きつねうどん・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	454	19.8	14.3	200	2.2
23	金	白身魚の香草パン粉焼き・スパゲティサラダ・さつまいもパン・牛乳(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・麦茶	478	22.4	19.8	207	2.3
26	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・さつまいものコロコロサラダ・プレーンパン・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 キャロットゼリー・麦茶	530	19.4	18.3	274	1.7
27	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)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・牛乳	541	12.1	14.0	196	0.4

**冬はもうすぐ！ かぜ予防を**

ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。

1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさないように心がけましょう。

**消化がよく低カロリー！ 冬に美味しい はくさい**

はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。