

(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	加減量 mg	塩分 g
1	水	ポークカレー・キャベツとチーズのおかか和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	521	17.7	17.8	295	2.0
2	木	肉うどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	505	18.6	17.4	300	2.4
3	金	栄養すいとん・ハムのマリネ・食パン(いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	495	19.1	13.3	327	2.6
6	月	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・オニオンスープ	ビスケット 紅茶のスコーン・麦茶	539	16.6	17.9	54	2.3
7	火	クリームパン・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・飲むヨーグルト	476	13.8	8.5	221	1.0
8	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	531	17.5	18.8	247	2.3
9	木	スパゲティーミートソース・フルーツヨーグルト・わかめスープ	プチお菓子 ジャムサンド・野菜ジュース	480	15.3	8.1	73	1.7
10	金	鶏の唐あげ・春雨サラダ・たまごパン・あさりのチャウダー・お楽しみゼリー	ビスケット おむすびくん・麦茶	584	20.7	22.3	65	2.2
13	月	ホキのフライ・まめまめ煮・食パン(ブルーベリージャム)・すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	プチお菓子 メープルスコーン・麦茶	495	24.4	16.1	156	2.3
14	火	プチスパゲティー・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	498	16.7	11.8	227	2.6
15	水	ハヤシライス・ブロッコリーの中華風サラダ・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	503	17.3	16.4	219	1.8
16	木	醤油ラーメン・きゅうりとささみの和え物・ヨーグルト	ビスケット 抹茶のケーキ・麦茶	454	19.6	12.2	146	1.9
17	金	イタリアンハンバーグ・さつま芋のコロコロサラダ・プレーンパン・マカロニスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	525	23.0	23.5	104	2.1
20	月	肉じゃが・ソーセージサラダ・チョコチップパン・みそ汁(豆腐・わかめ)	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	490	16.7	16.3	135	2.6
22	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳 (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	525	21.7	16.2	221	2.2
23	木	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)	ビスケット おむすびくん・麦茶	474	18.6	8.9	134	0.7
24	金	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・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	485	19.1	19.7	175	2.0
27	月	鶏肉のごま焼き・ツナサラダ・メープルパン・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 きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	492	24.2	19.7	221	1.8
28	火	プチハンバーグ・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)	プチお菓子 バナナ・牛乳	526	14.3	13.3	195	0.5
29	水	ミンチカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬 (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 手作りパイゼリー・麦茶	504	15.2	17.0	257	1.9
30	木	和風スパゲティー・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・野菜ジュース	544	17.7	14.2	192	2.1
31	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・切干大根煮物・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)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	543	21.1	22.1	262	1.9

### 桃の節句の「ひし餅」 「はまぐり」の意味は?

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と魔よけを表すくちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

### 食べ終わったら自分で片づけを

食器を片づける習慣は子どもが成長する過程で家族や周囲の人を手本にしながら自然に身につけたいものです。1歳半頃からは「おいしかったね。ごちそうさま」などと声をかけながら持ちやすい器を1つ渡して運ばせることから始めましょう。2歳半にもなれば自分から片づけられるようになりますが、あたたかく見守り共感するといった援助は、まだまだ必要です。「いっしょにお片づけしようか」と子どもに寄り添いながらやる気を育てましょう。

