

(こりす組)

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	納豆スパゲティー・かぼちゃサラダ・コンソメスープ	ビスケット バナナ蒸しパン・野菜ジュース	510	16.5	18.7	166	2.2
2	金	チーズハンバーグ・ブロッコリーサラダ・メープルパン・えのぎとわかめの中華スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	450	23.9	17.2	160	2.4
5	月	ホキのから揚げ・大根とさつまあげの煮物・プレーンパン・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	プチお菓子 キャロットスコーン・牛乳	539	26.2	22.2	271	2.5
6	火	メロンパン・ポテトサラダサンド・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	536	12.3	12.1	143	0.8
7	水	とけいごはん・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	482	20.2	15.3	238	1.9
8	木	肉みそうどん・チーズ入りさいの目サラダ・ヨーグルト	ビスケット みかんのケーキ・麦茶	526	18.9	17.9	195	2.3
9	金	豚肉のしょうが焼き・ブロッコリーの中華風サラダ・食パン(ブルーベリージャム)・きのこスープ	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・牛乳	506	24.9	19.9	292	2.4
12	月	じゃがいものそばろ煮・ソーセージサラダ・チーズパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	458	15.9	15.4	107	2.3
13	火	プチコロッセ・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	510	13.0	11.5	134	0.3
14	水	ポークカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子 ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	530	16.4	13.2	320	1.6
15	木	味噌ラーメン・カレーポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	555	18.1	15.7	163	2.6
16	金	鶏肉の香草パン粉焼き・ツナサラダ・プチパン・具だくさんみそ汁	プチお菓子 紅茶のスコーン・牛乳	535	26.4	24.4	183	2.4
19	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・シーザーサラダ・食パン(いちごジャム)・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	465	14.7	12.0	155	1.9
20	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	467	15.7	11.5	234	1.4
21	水	ミンチカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	527	17.6	15.9	241	2.1
22	木	スパゲティーナポリタン・キャベツとチーズのおかか和え・白菜スープ	ビスケット シュガーラスク・牛乳	512	18.8	22.2	252	2.3
23	金	魚の紅葉焼き・まめまめ煮・チョコチップパン・豚汁	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	545	26.4	17.7	207	2.8
26	月	肉うどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット 抹茶のケーキ・野菜ジュース	509	15.3	13.8	201	2.0
27	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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	549	13.7	10.8	200	0.4
28	水	肉丼・ほうれん草のごま和え・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	512	20.6	16.5	273	1.9
29	木	焼きそば・かんきつサラダ・わかめスープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	442	14.7	11.8	43	0.9
30	金	鶏の照り焼き・切干大根煮物・セサミパン・みそ汁(さつま芋・しめじ)	プチお菓子 いちごのスコーン・野菜ジュース	514	20.8	15.8	181	2.8

「3-A-Day」で
カルシウム不足解消!

カルシウムの摂取不足対策としてアメリカで始まった「3-A-Day」。「1日の食事に、牛乳・ヨーグルト・チーズをどれでも3回または3品とり入れよう」という食生活改善運動のことです。

日常的にカルシウムをとることで、骨を強くしたり、腸内環境を整えたりして、健康的な生活の基盤作りになります。

朝に牛乳1杯、おやつにチーズ1かけらなど少量でもこまめに食べることから始めましょう。

♪ 歯磨きタイムを楽しくする方法 ♪

子どもが自分からできるように歯磨きの時間を楽しくしましょう。例えば磨く前に歯磨きの歌をうたったり歯磨きをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。

まずは、子どもが歯磨きに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。楽しい歯磨きタイムなら子どもたちは自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。