

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
2	月	味噌ラーメン・カレーポテトサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	519	17.3	14.8	139	2.6
3	火	プチコロッケ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	531	15.3	13.2	149	0.2
4	水	ドライカレー・ほうれん草のおかか和え・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	519	20.5	15.4	229	2.1
5	木	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・えのきとわかめの中華スープ	ビスケット いちごの蒸しパン・麦茶	475	15.7	14.1	100	2.0
6	金	肉じゃが・ささみとトマトのマリネ・食パン(いちごジャム)・みそ汁(豆腐・油揚げ)	プチお菓子 抹茶のスコーン・野菜ジュース	503	19.3	12.6	113	2.4
10	火	クリームパン・ツナサンド・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト	463	13.7	9.4	174	0.8
11	水	チキンカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	509	14.0	13.7	247	1.7
12	木	かき揚げうどん・カニカマサラダ・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	517	16.2	17.3	202	2.1
13	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・チーズパン・豚汁	プチお菓子 さつま芋の蒸しケーキ・麦茶	537	23.5	20.7	230	2.7
16	月	野菜ハンバーグ・シーザーサラダ・プレーンパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	465	24.6	16.0	161	2.6
17	火	メロンパン・ハムサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	456	12.4	8.8	160	0.8
18	水	ビビンバ丼・グリーンサラダ・わかめスープ	プチお菓子 きな粉蒸しパン・牛乳	518	22.4	17.4	248	2.2
19	木	納豆スパゲティ・ささみとキャベツのみそマヨ和え・具たくさんスープ	ビスケット クランベリースコーン・麦茶	509	17.8	16.5	106	2.4
20	金	ホキのフライ・切干大根とひじきの煮物・チョコチップパン・みそ汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 にんじんのケーキ・牛乳	562	24.8	20.0	320	2.8
23	月	鶏肉の香草パン粉焼き・ブロッコリーの塩こんぶ和え・食パン(ブルーベリージャム)・あさりのチャウダー	プチお菓子 ほうれん草スコーン・麦茶	514	22.6	22.8	90	2.1
24	火	プチスパゲティ・プチふんわりミルク・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	507	13.8	11.4	175	2.0
25	水	ポークカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 シュガーラスク・麦茶	502	19.3	15.7	245	2.3
26	木	焼きそば・キャベツとチーズのおかか和え・きのこスープ	ビスケット おむすびくん・麦茶	479	15.5	15.4	113	1.4
27	金	月見つくね・さつま芋のコロコロサラダ・メープルパン・おまめスープ	プチお菓子 かぼちゃのケーキ・野菜ジュース	473	20.4	12.7	93	1.9
30	月	栄養すいとん・ソーセージサラダ・セサミパン・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	484	18.5	14.9	337	2.8
31	火	プチハンバーグ・プチふんわりいちご・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	152	0.3

食欲の秋! おいしい物がありすぎて
ちょっと食べ過ぎかも?

「少し肥満気味?」と感じたら、カウプ指数を用いて
発育状態を確認。カウプ指数とは、
体重(g)÷身長(cm)²×10で示され
肥満の判定基準は年齢によって異なります。
30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの
「ばかり食べ」が続いているなら要注意
。食生活の見直しが必要です。

収穫の秋

秋は実りの季節です。
最近はずっと暑さも和らぎ
子どもたちの食欲もぐんと増してきました。
いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい
食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。
秋の味覚を存分に味わって、
かぜなどに負けず、毎日元気いっぱい
過ごしてもらいたいですね。