

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	加糖量 mg	塩分 g
1	金	手作りコロケ・ツナサラダ・プチパン・豚汁	プチお菓子 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	519	20.8	18.8	213	2.5
4	月	きのこハンバーグ・ブロッコリーの中華風サラダ・食パン(いちごジャム)・オニオンスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	486	24.4	15.8	114	2.4
5	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	443	11.8	8.7	138	0.8
6	水	ポークカレー・コーンスローサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 ジャムサンド・麦茶	528	17.5	16.5	252	2.2
7	木	味噌ラーメン・かんきつサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナのスコーン・麦茶	497	19.4	15.3	147	2.2
8	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・チーズパン・みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) (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	451	23.2	14.5	164	2.7
11	月	栄養すいとん・ソーセージサラダ・たまごパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	516	17.7	15.7	333	2.0
12	火	プチ焼きそば・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	499	9.7	8.4	130	0.3
13	水	ドライカレー・パンバンジー・牛乳	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	516	23.2	15.3	215	1.5
14	木	スパゲティーナポリタン・グリーンサラダ・えのきとわかめ の中華スープ	ビスケット オレンジのスコーン・牛乳	537	17.3	21.3	224	2.0
15	金	鶏の照り焼き・カラフルサラダ・食パン(ブルーベリー ジャム)・具たくさんみそ汁	プチお菓子 チーズ蒸しパン・野菜ジュース	447	18.4	14.5	194	2.0
18	月	肉じゃが・カニカマサラダ・プレーンパン・すまし汁(わかめ・豆腐)	プチお菓子 ほうれん草スコーン・野菜ジュース	516	19.6	18.5	103	2.2
19	火	プチハンバーグ・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	499	11.7	10.4	130	0.3
20	水	シーフードカレー・ブロッコリーの塩こんぶ和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	517	20.4	15.5	270	2.4
21	木	鶏の唐あげ・春雨サラダ・チョコチップパン・きのこ スープ・お楽しみクッキー	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	551	20.3	22.3	59	2.3
22	金	肉みそうどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・麦茶	426	15.2	6.4	132	1.9
25	月	焼きそば・ハムのマリネ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 シュガーラスク・牛乳	512	19.4	14.1	267	1.6
26	火	プチコロケ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	518	14.7	13.1	127	0.2
27	水	ミンチカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	508	17.3	15.7	239	2.1

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう!

かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスを

- ★ はね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎやしょうが湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵すいおろした、りんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。
- ★ また、鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすすめ。湯気とたまねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みにはみかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。



子どもの心に刻まれる、大切にしたい「ごちそう」

日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承の行事、地域の行事などに伴う、「ごちそう」の機会も大切にしましょう。大人がいそいそと準備をしている特別な空気は子どもの期待感を育み、鮮やかな体験として心に刻まれていきます。「いつもと違う」ことが子どもにとってすでにごちそうになっているのです。