


(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	糖質 mg	塩分 g
2	月	肉じゃが・ブロッコリーの中華風サラダ・たまごパン・みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ)	プチお菓子 紅茶のスコーン・麦茶	501	17.9	13.7	106	2.1
3	火	プチフィッシュ・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	149	0.2
4	水	チキンカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	485	14.7	14.1	258	2.2
5	木	五目あんかけ焼きそば・ブロッコリーサラダ・すまし汁 (わかめ・豆腐)	ビスケット おふのチーズスナック・野菜ジュース	463	16.2	15.6	97	2.1
6	金	白身魚の人参マヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・食パン (ブルーベリージャム)・豚汁	プチお菓子 さつま芋の蒸しケーキ・牛乳	497	25.0	16.0	399	2.3
9	月	鶏肉の香草パン粉焼き・さつま芋のコロコロサラダ・プチパン・おまめスープ	プチお菓子 メープルスコーン・野菜ジュース	477	18.1	20.3	60	1.9
10	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 パナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	152	0.3
11	水	ハヤシライス・きゅうりとカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	476	14.6	13.8	224	1.8
12	木	醤油ラーメン・青のりポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット おむすびくん・麦茶	507	17.3	15.7	132	1.9
13	金	月見つくね・かんきつサラダ・メープルパン・みそ汁 (豆腐・油揚げ)	プチお菓子 シュガーラスク・牛乳	477	29.2	19.4	286	2.5
17	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト	504	11.6	9.7	149	0.2
18	水	おまめカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	475	16.0	13.9	244	1.7
19	木	肉みそうどん・ブロッコリーの塩こんぶ和え・ヨーグルト	ビスケット キャロットのふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	510	18.4	15.9	222	2.1
20	金	鶏肉のレモン煮・ちくわのサラダ・プレーンパン・コンソメスープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	455	21.2	21.2	46	2.3
24	火	プチ焼きそば・プチふんわりメープル・野菜ジュース	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト	512	10.3	8.5	149	0.2
25	水	ポークカレー・バンバンジー・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	486	19.3	11.9	238	1.4
26	木	きのこスパゲティー・ソーセージサラダ・具たくさんスープ	ビスケット パナナのケーキ・牛乳	549	16.4	21.9	263	2.3
27	金	野菜ハンバーグ・春雨サラダ・さつま芋パン・わかめスープ	プチお菓子 クランベリースコーン・野菜ジュース	501	22.1	14.8	129	2.5
30	月	白身魚の青のりパン粉焼き・カラフルサラダ・食パン (いちごジャム)・春雨スープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	460	16.2	18.0	47	2.1



とっても大切! 早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活することは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。

