

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	塩分量 g
1	火	クリームパン・ツナサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	478	13.5	12.1	175	0.7
2	水	シーフードカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	502	21.6	13.6	268	2.2
3	木	きつねうどん・ブロッコリーの和風マヨサラダ・ヨーグルト	ビスケット ほうれん草のケーキ・野菜ジュース	497	17.2	15.7	207	2.2
4	金	肉じゃが・コーンスローサラダ・メープルパン・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	465	18.7	15.7	117	2.3
7	月	焼きそば・まめまめサラダ・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	490	18.8	14.2	164	1.7
8	火	プチスパゲティー・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
9	水	ポークカレー・キャベツとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りりんごゼリー・麦茶	471	16.2	11.8	253	2.1
10	木	ホキのから揚げ・ポテトサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・みそ汁(豆腐・油揚げ)	ビスケット おむすびくん・麦茶	421	14.5	14.9	73	1.8
11	金	鶏の照り焼き・かんきつサラダ・たまごパン・お月見汁	プチお菓子 抹茶のスコーン・牛乳	510	23.3	17.5	170	1.7
15	火	メロンパン・たまごサンド・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	536	13.4	17.0	170	0.9
16	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	501	20.6	16.1	225	1.5
17	木	味噌ラーメン・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	469	16.0	13.9	154	2.0
18	金	白身魚の香草パン粉焼き・高野と大豆の煮物・チョコチップパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・牛乳	515	28.9	17.0	393	2.8
21	月	栄養すいとん・ささみとトマトのマリネ・プレーンパン・牛乳	プチお菓子 きなこラスク・野菜ジュース	516	26.1	18.6	348	2.2
22	火	プチコロケ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	510	13.3	11.5	152	0.3
23	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 手作りパイゼリー・麦茶	508	13.8	13.6	246	1.7
24	木	納豆スパゲティー・シーザーサラダ・えのきとわかめの中華スープ	ビスケット バナナのスコーン・麦茶	415	12.6	13.6	85	1.9
25	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・食パン(いちごジャム)・すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	プチお菓子 みかんのケーキ・牛乳	519	24.5	16.6	275	2.4
28	月	手ごねハンバーグ・キャベツとチーズのおかか和え・さつま芋パン・あさりのチャウダー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	509	27.1	19.3	202	2.2
29	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 バナナ・飲むヨーグルト	512	10.3	8.5	149	0.2
30	水	ミンチカレー・ブロッコリーのごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	503	15.5	13.5	245	2.2
31	木	秋野菜のかき揚げうどん・ちくわのサラダ・ヨーグルト	ビスケット メロンパン風トースト・麦茶	516	16.9	18.0	192	2.2

食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻しまた秋の豊かな食材が食卓に登場することで大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気を吸いながら子どもといっしょに公園にお出かけをしてみるのもおすすめです。

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて食物繊維をしっかりとりましょう。