

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
3	月	鶏肉のオーロラソース焼き・マカロニおまめサラダ・チョコチップパン・豆乳スープ	プチお菓子 ボンデケーキ・麦茶	514	20.8	19.9	111	1.8
4	火	プチフィッシュ・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	512	13.3	11.5	152	0.3
5	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 いちごゼリー・麦茶	504	15.4	13.3	243	2.2
6	木	きつねうどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト	ビスケット ほうれん草のケーキ・野菜ジュース	511	15.4	15.0	202	2.0
7	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・プレーンパン・春雨スープ	プチお菓子 ジャムサンド・牛乳	522	28.0	22.5	229	2.3
10	月	野菜ハンバーグ・チーズ入りさいの目サラダ・セサミパン・すまし汁(わかめ・豆腐)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	483	23.8	16.5	165	2.7
12	水	ハヤシライス・きゅうりとカニカマの酢の物・牛乳	ビスケット 手作りりんごゼリー・麦茶	476	14.5	16.7	224	2.0
13	木	和風スパゲティー・切干大根のサラダ・具たくさんスープ	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・牛乳	512	20.7	13.2	362	2.7
14	金	ホキのフライ・シーザーサラダ・食パン(いちごジャム)・みそ汁(豆腐・油揚げ)	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース	485	17.1	17.0	186	2.0
17	月	肉じゃが・バンバンジー・プチパン・みそ汁(さつま芋・しめじ)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 メープルスコーン・麦茶	460	20.9	12.7	99	2.0
18	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
19	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 手作りぶどうゼリー・麦茶	493	16.1	14.1	245	1.7
20	木	味噌ラーメン・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	463	19.7	11.7	162	2.0
21	金	栄養すいとん・野菜のマリネ・メープルパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	475	23.3	13.7	323	2.0
25	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	512	12.3	10.5	152	0.3
26	水	ドライカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	508	20.6	16.5	245	1.8
27	木	焼きそば・ポテトサラダ・ほうれん草スープ	ビスケット りんごのケーキ・麦茶	519	14.8	15.4	59	1.6
28	金	白身魚の香草パン粉焼き・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)・具たくさんみそ汁	プチお菓子 スイートポテト・牛乳	450	22.3	17.3	292	2.3

### 食事をとる時間を決めましょう

健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は、体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした、1日4~5回食がすすめられています。家庭によっては朝食が遅かったり夜食をとったりといった生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。

### みかんでかぜ知らず!

秋から冬にかけてよく食べられる温州みかんには、かぜの予防に役立つ栄養素が豊富。皮膚や粘膜を強化して免疫力を増すビタミンCやβ-カロテン、気管支の筋肉を緩め、せきを鎮める効果のあるシネフィリンも含まれています。白い綿状の甘皮や薄皮もいっしょに食べれば、ビタミンPや食物繊維もとれます。アメリカでは、手で簡単に皮がむけてテレビを見ながらでも食べられることから「テレビオレンジ」とも呼ばれています。