

(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	カルシウム mg	塩分 g
3	月	鶏の照り焼き・カラフルサラダ・チーズパン・コンソメスープ	プチお菓子 さつま芋の蒸しケーキ・野菜ジュース	549	19.7	22.6	147	2.4
4	火	プチコロッセ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト	510	13.3	11.5	152	0.3
5	水	ビビンバ丼・ささみとキャベツのみそマヨ和え・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	511	21.7	17.5	233	1.5
6	木	スパゲティミートソース・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	495	17.3	13.7	139	1.7
7	金	肉じゃが・ブロッコリーの和風マヨサラダ・食パン(いちごジャム)・みそ汁(豆腐・油揚げ)	プチお菓子 マカロニきな粉・野菜ジュース	492	18.3	15.8	120	2.2
10	月	チーズハンバーグ・かぼちゃサラダ・さつま芋パン・すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	プチお菓子 みかんのケーキ・麦茶	530	25.1	21.8	173	2.1
11	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 パナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	152	0.3
12	水	ボークカレー・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	468	16.0	12.6	238	1.7
13	木	塩ラーメン・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット 抹茶のスコーン・牛乳	524	21.8	16.1	315	1.0
14	金	鶏の唐あげ・じゃがいものツナマヨサラダ・たまごパン・きのこスープ・お楽しみゼリー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	550	16.9	17.7	22	1.6
17	月	栄養すいとん・ハムのマリネ・チョコチップパン・牛乳	プチお菓子 いちごラスク・野菜ジュース	497	20.1	14.4	353	2.3
18	火	メロンパン・たまごサンド・野菜ジュース	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト	536	13.4	17.0	170	0.9
19	水	ミンチカレー・きゅうりとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	494	15.5	13.0	247	2.2
21	金	白身魚の青のりパン粉焼き・まめまめ煮・食パン(ブルーベリージャム)・豚汁(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット おせんべい・麦茶	485	24.8	19.3	174	2.4
24	月	鶏肉のごま焼き・シーザーサラダ・メープルパン・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	484	21.8	20.0	213	2.2
25	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット パナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	152	0.3
26	水	チキンカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	492	15.9	14.6	265	2.3
27	木	焼きそば・グリーンサラダ・えのきとわかめの中華スープ(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・牛乳	540	17.2	18.3	243	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・プレーンパン・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 パナナのスコーン・野菜ジュース	516	24.7	23.2	237	2.3
31	月	肉うどん・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)	ビスケット おむすびくん・麦茶	461	14.6	13.6	172	1.8

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。
甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。
いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を支夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。
さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなどときにも大いに食べたいですね。

調理の工夫で好き嫌いを克服

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜は、ごまやくるみ、ピーナッツ、マヨネーズなどの和え衣で味を変えたりのりやしょうが、ごまなど、子どもの好きな物を添えたりするのもおすすめ。また、乳幼児期に、栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが「好き」になっていくきっかけとなるのです。