

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
2	月	白身魚の人参マヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・さつま芋パン・きのこスープ	プチお菓子 いちごラスク・牛乳	454	26.1	18.3	271	2.4
3	火	プチコロッケ・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	13.3	11.5	149	0.2
4	水	ミンチカレー・ブロッコリーのごま和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	481	15.9	13.3	251	2.2
5	木	スパゲティーミートソース・コーンスローサラダ・ヨーグルト	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	505	18.4	13.9	141	1.8
6	金	鶏肉のごま焼き・シーザーサラダ・プレーンパン・マカロニスープ	プチお菓子 抹茶のケーキ・野菜ジュース	483	19.9	20.8	68	2.2
9	月	白身魚の青のりパン粉焼き・ソーセージサラダ・食パン(いちごジャム)・具たくさんみそ汁	プチお菓子 チーズ蒸しパン・牛乳	550	24.1	23.4	374	2.6
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 バナナ・飲むヨーグルト	512	12.3	10.5	152	0.3
11	水	とけいごはん・ツナと小松菜の和え物・みそ汁(豆腐・わかめ)	ビスケット クランベリースコーン・野菜ジュース	526	17.9	17.2	135	2.1
12	木	肉みそうどん・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 キャロットのふんわり蒸しケーキ・牛乳	475	17.6	17.7	240	1.9
13	金	フライドチキン・カレーマヨサラダ・ロールパン・白菜ミルksスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	510	20.0	25.1	91	1.9
16	月	白身魚のみそマヨネーズ焼き・里芋とひじきの煮物・メープルパン・すまし汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 紅茶のスコーン・牛乳	504	26.6	19.9	300	2.4
17	火	プチ焼きそば・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	10.3	8.5	152	0.3
18	水	ポークカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	プチお菓子 フルーツミックスゼリー・麦茶	464	16.5	12.6	245	1.7
19	木	塩ラーメン・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	477	17.8	13.8	144	1.1
20	金	肉じゃが・ブロッコリーの和風マヨサラダ・たまごパン・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 おふのり塩ラスク・野菜ジュース	497	16.8	18.4	118	2.0
23	月	白身魚の香草パン粉焼き・青のりとちくわのポテトサラダ・チーズパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 シュガーラスク・牛乳	540	26.4	20.8	295	2.8
24	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
25	水	ハヤシライス・ほうれん草ののり酢和え・牛乳	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	496	16.9	16.9	222	2.0
26	木	五目あんかけ焼きそば・かんきつサラダ・わかめスープ	ビスケット ポンデケージョ・野菜ジュース	486	16.0	11.9	112	1.9
27	金	和風ハンバーグ・野菜のマリネ・食パン(ブルーベリージャム)・豚汁	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	444	25.4	11.1	184	2.0
30	月	わかめうどん・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 バナナのケーキ・野菜ジュース	475	14.5	10.2	200	1.9

これらが旬 オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維カリウム、カルシウムなども含まれています。断面が星形なのがユニークで、子どもたちにも人気です。

♪ 歯磨きタイムを楽しくする方法 ♪

毎日、楽しく歯磨きできていますか？ 子どもが自分からできるよう、歯磨きの時間を楽しくしましょう。例えば磨く前に歯磨きの歌をうたったり、ぬいぐるみを使って上手に歯磨きをするお話をしたり、歯磨きをテーマにした絵本を読むのもおすすめです。まずは、子どもが歯磨きに興味をもつ環境作りをすることがポイントです。楽しい歯磨きタイムなら、子どもたちは自然に歯ブラシを持つようになるでしょう。