

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	鶏肉の香草パン粉焼き・ソーセージサラダ・プチパン・みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ)	プチお菓子 きなこラスク・牛乳	455	24.1	22.5	228	2.2
2	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
3	水	ドライカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	496	20.8	15.1	240	1.9
4	木	焼きそば・ハムのマリネ・具たくさんスープ	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	471	13.2	13.2	50	1.9
5	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・食パン (いちごジャム)・いわしのつみれ汁	プチお菓子 紅茶のスコーン・野菜ジュース	477	20.1	13.3	177	2.5
8	月	きのこハンバーグ・ブロッコリーの和風マヨサラダ・ロールパン・コンソメスープ	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	509	25.3	21.7	195	2.6
9	火	クリームパン・たまごサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	510	15.3	19.4	196	1.4
10	水	ミンチカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	510	17.7	15.8	245	2.1
11	木	納豆スパゲティー・キャベツとチーズのおかか和え・すまし汁 (ほうれん草・豆腐)	ビスケット ほうれん草のケーキ・牛乳	527	22.7	20.1	308	2.3
12	金	鶏肉のレモン焼き・青のりポテトサラダ・プレーンパン・みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	467	23.6	21.3	72	2.3
16	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
17	水	マーボー豆腐・かんきつサラダ・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	486	21.7	11.6	226	1.1
18	木	醤油ラーメン・カラフルサラダ・ヨーグルト	ビスケット いちごラスク・野菜ジュース	489	16.2	16.0	149	1.8
19	金	白身魚のいそべ揚げ・鶏肉と里芋の煮物・チーズパン・豚汁	プチお菓子 さつま芋の蒸しケーキ・麦茶	522	24.4	17.3	230	2.4
22	月	鶏の照り焼き・さつま芋のコロコロサラダ・食パン (ブルーベリージャム)・春雨スープ	プチお菓子 りんごのケーキ・麦茶	494	17.5	18.3	51	1.9
24	水	チキンカレー・ブロッコリーのごま和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	491	15.3	13.6	246	2.4
25	木	肉みそうどん・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	475	18.7	14.3	137	1.8
26	金	肉じゃが・グリーンサラダ・チョコチップパン・おまめスープ	プチお菓子 オレンジのスコーン・麦茶	488	15.8	15.3	84	2.3
29	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・具たくさんみそ汁	プチお菓子 チーズ蒸しパン・牛乳	485	27.7	18.0	350	2.5
30	火	プチハンバーグ・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	12.3	10.5	149	0.2

成長期に必須の栄養素がたっぷり！
旬のさんま

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で成長期の子どもに欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。また、さんまはDHA、EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。

★ 野菜の切れ端で“栽培”を楽しもう ★

水を5mmほど張った容器に、だいこん、にんじん、ごぼうの切り口を下にして入れると、新芽が出て葉が茂ってきます。さつまいもやじゃがいもは、芽の部分を残して水につけましょう。毎日水を取り替えて清潔に保つのが栽培のポイント。家庭で手軽にでき親子で新しい発見を共有できる喜びがあります。

