

日付	曜日	お 昼 の 献 立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
2	月	【ごはん】焼肉 白菜とわかめのスープ みかん		牛乳	ミルク せんべい
3	火	【ごはん】鶏肉のたつた揚げ 大豆とひじきのごまサラダ 豆腐スープ	小麦、ごま	牛乳	麦茶 節分プリン
4	水	【ごはん】さばのごまみそ焼き ほうれん草ともやしのひたし ちゃんこ汁	ごま	牛乳	ミルクココア ビスケット
5	木	【ごはん】厚揚げの中華風煮 かぼちゃの天ぷら りんご	小麦	ヨーグルト	牛乳 せんべい
6	金	【ごはん】たらの蒲焼 ブロッコリーのごま正油 沢煮椀	ごま	牛乳	ヨーグルト せんべい
9	月	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト コールスローサラダ		牛乳	ヨーグルト せんべい
10	火	【ごはん】厚焼卵 のっぺい汁 みかん ふりかけ	卵、ロースハム 乳	飲むヨーグルト	牛乳 サンドパン
12	木	【ごはん】カレーの煮付 すき昆布のサラダ さつま汁		牛乳	ミルク せんべい
13	金	<b>誕生会献立</b> チーズサンド 鶏肉のレモンあえ ブロッコリーのおかかあえ はるさめスープ ゼリー	乳、小麦	牛乳	牛乳 ガトーショコラ
16	月	【ごはん】スキヤキ煮 さつまいもの天ぷら いよかん	小麦	牛乳	ミルク せんべい
17	火	【ごはん】煮込みハンバーグ ゆでマカロニ 白菜のクリームスープ	小麦、ベーコン 乳	飲むヨーグルト	牛乳 ウエハース
18	水	【ごはん】親子煮 はるさめサラダ ごま	卵、ロースハム ごま	牛乳	果物と野菜の ジュレ
19	木	<b>おにぎり DAY</b> 【ごはん】さけの照焼 青のりポテト どさんこ汁		牛乳	牛乳 ととやき
20	金	<b>増量 DAY</b> 【ごはん】ミルクカレー パインサラダ ゼリー	小麦、乳	牛乳	ジョア せんべい
24	火	【ごはん】鶏肉の照焼 れんこんのきんぴら キャベツのみそ汁		バナナ	牛乳 せんべい
25	水	【ごはん】豆腐のチャンプル かぼちゃのごま衣揚げ みかん	卵、小麦、ごま	牛乳	ミルク せんべい
26	木	【ごはん】さけのみそ焼き 切干大根サラダ 肉汁		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
27	金	【ごはん】ハッシュドポーク 白菜のツナコーンあえ チーズ	小麦、ごま、乳	飲むヨーグルト	牛乳 手作りクッキー

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆くだものは、りんご、みかん、いよかん、バナナなどを予定しています。  
☆土曜日のおやつは、牛乳です。

## その“おやつ”、食欲を低下させる原因になっていませんか？

幼児期は、望ましい食習慣の基礎を培う大切な時期です。この頃に身についた食習慣は、大人になってからの健康に大きく影響します。毎日の食事とともに、おやつの食べ方や選び方を工夫して、お子さんの健やかな成長を支えましょう。

### 幼児期のおやつ

幼児期は、発育・発達にたくさんの栄養が必要です。しかし、大人と違って、一日3回の食事では摂取しきれません。おやつは、食事では摂取しきれないエネルギーや栄養素を補うための食事の一部として、とても大切です。

### おすすめのおやつ

食事の直前は食欲低下につながります。量と時間を決めて楽しみましょう！

### 3つの役割

- ① エネルギー・栄養素の補給
- ② 水分の補給
- ③ 食べる楽しみ



#### おにぎり、パン、いも類

エネルギー補給



#### 牛乳・乳製品、小魚類

カルシウム補給



#### くだもの

ビタミン補給



#### お水、麦茶

水分補給



・27日（金）は、たんぼぼ・すみれ組がクッキーの型抜きをします。

### 今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	1人あたり kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当 量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	490	20.6	14.6	297	2.5	179	0.40	0.43	24	1.4
3歳以上児	514	21.0	14.7	240	2.0	186	0.47	0.42	29	1.4