

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】カレイの煮付 すき昆布のサラダ さつま汁		牛乳	ミルクせんべい
13	金	誕生会献立 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	おにぎりDAY【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	増量DAY【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】さけのみぞ焼き 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】ハツシドポーク 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。

3つの役割

- エネルギー・栄養素の補給
- 水分の補給
- 食べる楽しみ



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！

おにぎり、パン、いも類



くだもの



牛乳・乳製品、小魚類



お水、麦茶



・27日（金）は、たんぽぽ・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。

	エネルギー - 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