

日	月	火	水	木	金	土																				
	1	2	3	4	5 芒種(ぼうしゅ)	6																				
<p>【食事をとる時間を決めましょう】 健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に午前または午後のおやつをプラスした1日4~5回食が進められています。それぞれの生活スタイルもあるかと思いますが、大切なのは毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは、虫歯や肥満につながります。</p>	<p>衣替え 「昼寝用品」「着替袋」も確認し衣替えをしましょう！ ビスケット、ほうじ茶</p> <p>バターコーンご飯 クリームシチュー 白菜のサラダ、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>体操教室 せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、西京焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>カリカリチーズ、牛乳</p>	<p>尿検査 ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏つくね 青梗菜のさっと煮 みそ汁、果物</p> <p>ピザトースト、牛乳</p>	 <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、回鍋肉 きゅうりの酢の物 みそ汁、果物</p> <p>プリン、牛乳</p>	<p>誕生会 ビスケット、ほうじ茶</p> <p>オムライス ほうれん草のお浸し コーンスープ、果物</p> <p>お楽しみアイス 未満児 ⇒ ヨーグルト</p>	 <p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																				
	7	8	9	10	11	12	13																			
	<p>【これか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」なども含まれます。 断面が星形なのがかわいらしく子ども達に人気です。</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>たけのご飯 さわらの胡麻照り焼き みそ汁、果物</p> <p>チーズ、クラッカー 牛乳</p>	<p>体操教室 </p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ささみフライ ほうれん草とコーンのソテー みそ汁、果物</p> <p>お好み焼き、牛乳</p>	<p>内科健診 ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>カレーうどん 厚焼き玉子 果物</p> <p>おにぎり、牛乳</p>	<p>歯科健診 防災訓練 ※飲料水、おやつ期限が切れていませんか？ ビスケット、ほうじ茶</p> <p>おにぎり みそ汁</p> <p>牛乳</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>豚丼 コールスローサラダ みそ汁、果物</p> <p>かりんとう、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																			
14		15	16	17	18	19	20																			
<p>【家族で分かち合う楽しい食生活】 乳幼児期は、言葉や歩行に加え味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で個人差が大きいので、子どもの体にあった十分な栄養と安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながら色々な味を味わったりして、食事に時間を楽しく分かちあいましょ。</p>		<p>集金日 ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、マグロの揚げ煮 じゃが芋そぼろあんかけ みそ汁、果物</p> <p>アイス 未満児⇒せんべい、牛乳</p>	<p>体操教室 せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁、果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 未満児⇒せんべい、牛乳</p>	<p>尿検査(二次) ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>セルフおにぎり 鶏のから揚げ、添え野菜 みそ汁、果物</p> <p>焼きそば、牛乳</p>	 <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>牛丼 キャベツの甘酢和え みそ汁、果物</p> <p>寒天フルーツポンチ 牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鯖の味噌煮 南瓜の胡麻マヨネーズ 澄まし汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																			
	21 夏至(げし)	22	23	24	25	26	27																			
	<p>【父の日】 いつもがんばっているおとうさんにかんしゃしましょう！ </p>	<p>身体測定 ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯 ハンバーグ、ゆで野菜 みそ汁、果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>体操教室 せんべい、ほうじ茶</p> <p>冷やしうどん 豚しゃぶサラダ フルーチェ</p> <p>おにぎり、牛乳</p>	 <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>麻婆丼 キャベツの中華和え みそ汁、果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、アジフライ 納豆草と人参の胡麻和え みそ汁、果物</p> <p>カップケーキ、牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス キャベツとオクラの和え物 果物</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>																			
28		29	30	<p>ヨーグルトを毎日の習慣に！ 栄養豊富な牛乳が原料であるうえに、発酵してできた乳酸菌が含まれるヨーグルトは、腸の調子を整えて、栄養の吸収を助ける優れた食品です。「ビフィズス菌」は、この乳酸菌の1つで、腸内でビタミンB2、B6、ナイアシンの合成を助けます。さらに便秘を予防するだけでなく、腸内で有害物質が作られるのを防ぎ、免疫力を高めることから、がん予防やアレルギーの改善などでも効果が期待されます。手軽に食べられるヨーグルトを毎日の習慣にして、元気な腸を作りましょう。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>1日あたりの栄養量</p> <table border="0"> <tr> <td colspan="2">三才未満児</td> <td colspan="2">三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>488kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>582kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.2g</td> <td>たんぱく質</td> <td>21.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.8g</td> <td>脂質</td> <td>17.5g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>179mg</td> <td>カルシウム</td> <td>197mg</td> </tr> </table> </div> 			三才未満児		三才以上児		エネルギー	488kcal	エネルギー	582kcal	たんぱく質	17.2g	たんぱく質	21.5g	脂質	14.8g	脂質	17.5g	カルシウム	179mg	カルシウム	197mg
三才未満児		三才以上児																								
エネルギー	488kcal	エネルギー	582kcal																							
たんぱく質	17.2g	たんぱく質	21.5g																							
脂質	14.8g	脂質	17.5g																							
カルシウム	179mg	カルシウム	197mg																							
<p>【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。どんなふうにも「嫌い」なのかを知ると対処することもできます。例えば苦手な青菜などは、胡麻やマヨネーズなどの和え物で味を変えたり、のりや生姜、ごまなどを添えたりするのもおすすめ。また、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。</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ひじきご飯 アジの香り焼き みそ汁、果物</p> <p>スティックパン、牛乳</p>	<p>体操教室 交通安全教室 せんべい、ほうじ茶</p> <p>スパゲッティミートソース 野菜スープ 果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>																								

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。