

| 日   | 月   | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
|---|---|--|---|--|---|---|-------|---------------|---------------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|-------------|--|--|-------------------|--|
| <p><b>★知っておきたい栄養素！★</b><br/> <b>体の発育が著しい幼児期に、特に必要な栄養素の種類と働きです。</b></p> <p><b>エネルギーの素となる栄養素(三大栄養素)</b><br/> たんぱく質 … 体を作り、体の機能を守る。免疫力を上げる。<br/> 脂 肪 … ホルモンや細胞膜などの成分となる。体温を維持して、内臓を衝撃から守る。<br/> 炭 水 化 物 … 糖質と食物繊維から成る。糖質は即効性があり、生命活動を支えるエネルギー源。食物繊維は腸内環境を整える。</p> <p><b>体を整える栄養素</b><br/> ビ タ ミ ン … 代謝を促し、体の活動を正常に保つ<br/> ミ ネ ラ ル … 骨やホルモンなどの構成成分となり、神経、筋肉の働きなどを調整する</p> <p><b>重要な役割を持つ栄養素</b><br/> <b>「脂肪」</b></p> <p>「脂肪は太る」などと敬遠されがちですが、実は1g当たりのエネルギーは、糖質やたんぱく質の2倍以上。消化吸収に時間がかかるので、腹もちがよく、長時間エネルギーを供給してくれる、体に不可欠な栄養素の1つです。また、細胞膜やホルモンの成分となったり、体温を維持したり、内臓を衝撃から守ったりするなど、重要な役割がたくさんあります。摂り過ぎはいけません、適切な量はしっかりとしましょう。</p> |   |  |   |  |   | 1   | 2     |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| <p><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 457kcal</td> <td>エネルギー 540kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 15.9g</td> <td>たんぱく質 20.0g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 13.9g</td> <td>脂 質 16.4g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 208mg</td> <td>カルシウム 237mg</td> </tr> </table>  |   |  |   |  |   | 三才未満児   | 三才以上児 | エネルギー 457kcal | エネルギー 540kcal | たんぱく質 15.9g | たんぱく質 20.0g | 脂 質 13.9g | 脂 質 16.4g | カルシウム 208mg | カルシウム 237mg | <p><b>誕生会</b></p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> |  | <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> |  |
| 三才未満児   | 三才以上児   |  |   |  |   |   |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| エネルギー 457kcal   | エネルギー 540kcal   |  |   |  |   |   |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| たんぱく質 15.9g   | たんぱく質 20.0g   |  |   |  |   |   |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| 脂 質 13.9g   | 脂 質 16.4g   |  |   |  |   |   |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| カルシウム 208mg   | カルシウム 237mg   |  |   |  |   |   |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| <p><b>ご飯、チキンナゲット</b><br/> <b>ブロッコリーの胡麻和え</b><br/> <b>南瓜のスープ、果物</b></p>  |   |  |   |  |   | <p><b>お弁当の日</b></p>   |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| <p><b>アイスクリーム</b><br/> <b>未満児⇒プリン、牛乳</b></p>  |   |  |   |  |   | <p>せんべい、牛乳</p>  |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| 3   | 4   | 5  | 6   | 7  | 8 寒露 (かんろ)  | 9   |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| <p><b>【れんこん！】</b><br/> 穴の開いた独特の形から、「見通しの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にして風邪を予防したりするビタミンCを多く含みます。また便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために加熱しすぎないことがポイントです。</p>  | <p><b>衣替え</b></p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯<br/>秋刀魚のつみれハンバーグ<br/>添え野菜<br/>豚汁、果物<br/>クッキー、牛乳</p> | <p><b>体操教室</b></p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>けんちんうどん<br/>ひじき煮<br/>果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>              | <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>スパゲッティナポリタン<br/>南瓜のサラダ<br/>きのこスープ、果物</p> <p>肉まん、牛乳</p>   | <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>高野豆腐のそぼろご飯<br/>胡麻酢和え<br/>みそ汁、果物</p> <p>サツマイモのバター焼き<br/>牛乳</p>   | <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス<br/>ブロッコリー<br/>果物ジュース</p> <p>クッキー、牛乳</p>   | <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>  |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| 10  | 11  | 12   | 13  | 14   | 15  | 16  |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| <p><b>【さつまいもは食物繊維が豊富】</b><br/> さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらい減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりととりましょう。</p>   | <p><b>防災訓練</b></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、麻婆豆腐<br/>南瓜煮<br/>みそ汁、果物<br/>クッキー、牛乳</p>   | <p><b>体操教室</b></p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ロールパン<br/>ミートグラタン<br/>コーンサラダ<br/>スープ、果物<br/>ゼリー、牛乳</p>    | <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き鮭<br/>切り干し大根の煮物<br/>澄まし汁、果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>  | <p></p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>セルフおにぎり<br/>鶏のから揚げ<br/>みそ汁、果物</p> <p>焼きそば、牛乳</p> | <p><b>遠足 (三才以上児)</b><br/> <b>延期</b><br/> <b>集金日</b></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>豚丼<br/>キャベツとハムのサラダ<br/>みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>                                      | <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>  |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| 17  | 18  | 19   | 20  | 21   | 22  | 23 霜降 (そうこう)  |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| <p><b>【今が美味しい！秋のさけ】</b><br/> 世界中で親しまれているさけ。赤味魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミン・B群も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホルで包んだ蒸し焼きやムニエルやシチュー等栄養素を逃がさない料理法がおすすめです。</p>   | <p></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯<br/>豚肉と野菜の千切り炒め<br/>春雨サラダ<br/>みそ汁、果物<br/>クラッカー、チーズ<br/>牛乳</p> | <p><b>体操教室</b></p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、五目金平<br/>蓮根バーグ(きのこソース)<br/>みそ汁、果物</p> <p>バナナケーキ、牛乳</p> | <p><b>身体測定</b><br/> <b>内科健診</b></p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、納豆<br/>大根と鶏肉の煮物<br/>ほうれん草のおかか和え<br/>みそ汁、果物</p> <p>スティックパイ、牛乳</p>  | <p><b>交通安全指導</b></p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、秋刀魚の竜田揚げ<br/>キャベツの煮びたし<br/>みそ汁、果物</p> <p>パンナコッタ、牛乳</p>  | <p></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス<br/>もやしのサラダ<br/>フルーチェ</p> <p>ビスケット、牛乳</p> | <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>  |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| 24/31   | 25  | 26   | 27  | 28   | 29  | 30  |       |               |               |             |             |           |           |             |             |  |  |                   |  |
| <p><b>【テレビを見ながら食べるのは…】</b><br/> 「子どもの機嫌がよくなるから」と食事中テレビをつけることもあるかもしれませんが、テレビに夢中になりすぎると、食事に集中することができません。また、かむ回数が減るため、食べ物をうまく消化・吸収できなったり、満腹感を得にくくなったりします。食事のときはテレビを消して、食べる意欲が湧くような環境を整えましょう。美味しい食事をゆっくり味わい、家族団らん時間を大切にしましょう。</p>   | <p><b>体操教室</b></p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>さつまいもご飯<br/>厚揚げのケチャップ炒め<br/>白菜のおかか和え<br/>かぶのスープ、果物<br/>芋けんぴ、牛乳</p>   | <p><b>体操教室</b></p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>うどん<br/>コロッケ<br/>果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>                    | <p></p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、納豆<br/>じゃが芋のそぼろあんかけ<br/>さんまのつみれ団子汁<br/>果物</p> <p>ホットサンド、牛乳</p> | <p><b>令和4年度入園受付</b></p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>きのこご飯、豚こま天<br/>添え野菜<br/>みそ汁、果物</p> <p>みたらし団子、牛乳<br/>未満児⇒せんべい、牛乳</p>   | <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、南瓜のシチュー<br/>白菜のサラダ<br/>果物</p> <p>ハロウィンお菓子、牛乳</p>   | <p></p> <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、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。