

日	月	火	水	木	金	土														
1	2	3	4	5	6	7														
<p>[丈夫な骨を作るためには]</p> <p>① 牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること</p> <p>② 運動で骨に刺激を与えること。</p> <p>③ カルシウムを取り込むためのビタミンD体内に十分あることが必要です。</p> <p>ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。</p>	<p>衣替え</p>  <p>クッキー、麦茶</p> <p>カレーライス 茹でブロッコリー</p> <p>せんべい、牛乳</p>	<p>運動会予行練習</p> <p>塩せんべい、麦茶</p> <p>うどん コロッケ</p> <p>おにぎり、牛乳</p>	<p>誕生会</p>  <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、鶏の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>0.1歳児⇒ケーキ、牛乳 お楽しみアイス</p>	<p>午前保育</p> <p>ビスケット、麦茶</p> <p>ご飯、煮魚 切干大根の胡麻サラダ みそ汁</p> <p>ゼリー、牛乳</p>	<p>せんべい、麦茶</p> <p>チャーハン 中華スープ ヨーグルト</p>	<p>運動会</p> 														
	8 寒露 (かんろう)	9 スポーツの日	10	11	12	13	14													
	<p>[ちょっと食べ過ぎかも?]</p> <p>「少し肥満気味?」と感じたら、カウフ指数を用いて発育状態を確認。</p> <p>カウフ指数とは、体重(g)÷身長(cm)2×10で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。30以上の場合、特定の食品や甘い菓子類などの「ぼっかい食べ」が続いているなら要注意。食生活の見直しが必要です。</p>		<p>体操教室</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ブルーベリーパン マカロニグラタン 茹でブロッコリー ポパイスープ、果物</p> <p>ごはんすいとん、牛乳</p>	<p>防災訓練 内科健診</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、魚のオランダ揚げ 南瓜のそぼろ煮 具沢山のみそ汁</p> <p>さつま芋ボール、牛乳</p>	<p>令和6年度集合受付</p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>さつまいもご飯 大根と鶏肉の煮物 ごぼうサラダ、みそ汁</p> <p>みそ田楽、牛乳</p>	 <p>塩せんべい、牛乳</p> <p>きのこうどん 豚肉の中華煮 果物</p> <p>スパムおにぎり、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>													
15		16	17	18	19	20	21													
<p>[大切にしたい「ごちそう」]</p> <p>日常の食生活には、家族の団らんや食文化の伝え合いなど、大切にしたいことがたくさんあります。それに加え、家族の記念日や季節・伝承の行事、地域の行事に伴う「ごちそう」の機会も大切にしましょう。大人がいそいそと準備をしている特別な空気は、子どもの期待感を育み、鮮明な体験として心に刻まれていきます。「いつもと違う」ことが子どもにとって既にごちそうになっているのです。</p>		<p>集金日</p> <p>クッキー、麦茶</p> <p>ご飯、鶏肉のマーマレード焼き 茹でブロッコリー みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>肉野菜ラーメン シュウマイ</p> <p>ウインナーロールパン 牛乳</p>	 <p>キャラメルコーン、麦茶</p> <p>ご飯、白身魚の竜田揚げ キャベツの煮浸し みそ汁、果物</p> <p>パンキンパイ、牛乳</p>	<p>身体測定</p> <p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ 粉ふき芋、ブロッコリー みそ汁</p> <p>揚げごぼう、牛乳</p>	<p>塩せんべい、牛乳</p> <p>ご飯、豚肉のコンソレック焼き しらすピーマン みそ汁、果物</p> <p>干し芋、牛乳</p>	 <p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>													
	22	23	24 霜降 (そうこう)	25	26	27	28													
	<p>[味覚を育み、噛む力をつける]</p> <p>嫌いな物を作らないためには、乳幼児期に味覚の情報を増やす事が大切です。様々な味を体験し、おいしさを知ることで、味覚は育まれます。同時に噛む力をつけることが重要。よく噛むと唾液がたくさん出て消化吸収を助けるうえ、虫歯や歯列不正、肥満を予防し、知能の発達にもつながります。噛み応えのある食事に、食べる意欲を大切にしながら、ゆっくりと取り組みましょう。</p>	 <p>ビスケット、麦茶</p> <p>豚丼 中華サラダ 青菜スープ、果物</p> <p>ヨーグルトケーキ、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>ご飯、鯖の味噌煮 茄子といんげんの揚げ煮 澄まし汁</p> <p>餃子ピザ、牛乳</p>	<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>きのこご飯 豚こま天 みそ汁</p> <p>ポップコーン、牛乳</p>	<p>交通安全指導</p> <p>せんべい、麦茶</p> <p>肉うどん ひじきとキャベツのサラダ</p> <p>ふりかけおむすび、牛乳</p>	 <p>塩せんべい、牛乳</p> <p>秋野菜のカレーライス 春雨サラダ 果物</p> <p>クレープ、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>													
29		30	31	<p>↑「気温差にご注意!」↓</p> <p>日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるこの頃。過ごしやすくなったとはいえ、季節の変わり目で体調を崩してしまう子どもも多くなります。一日の気温差が激しく、日中は熱中症を心配するほどですが、夜には肌寒くなるため、こまめに脱ぎ着をする必要があります。乳幼児は自分で体温を調節するのがまだ難しいため、気づかないうちにカゼをひいたり、体質によっては喘息を起こしたりすることもあります。様子を気をつけて見ていきましょう。</p> <p>重要な役割を持つ栄養素「脂肪」 「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が、適切な量はしっかりととりましょう。</p>																
<p>[テレビを見ながら食べるのは…]</p> <p>「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、家族団らんの時間を大切にしましょう。</p>		<p>ポテトスナック、麦茶</p> <p>ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 豚汁</p> <p>蒸かし芋、牛乳</p>	 <p>せんべい、麦茶</p> <p>パン、南瓜のシチュー 白菜サラダ 果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>三才未満児</th> <th>三才以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>495Kcal</td> <td>580Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16.8g</td> <td>21.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.4g</td> <td>18.9g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>188mg</td> <td>206mg</td> </tr> </tbody> </table>				三才未満児	三才以上児	エネルギー	495Kcal	580Kcal	たんぱく質	16.8g	21.3g	脂質	15.4g	18.9g	カルシウム	188mg
		三才未満児	三才以上児																	
	エネルギー	495Kcal	580Kcal																	
たんぱく質	16.8g	21.3g																		
脂質	15.4g	18.9g																		
カルシウム	188mg	206mg																		

※ 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。