

日	月	火	水	木	金	土										
 <p><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table border="1"> <tr> <td>三歳未満児</td> <td>三歳以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 449 kcal</td> <td>エネルギー 525 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 16 g</td> <td>たんぱく質 19.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質 14.2 g</td> <td>脂質 16.4 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 198mg</td> <td>カルシウム 215mg</td> </tr> </table>			三歳未満児	三歳以上児	エネルギー 449 kcal	エネルギー 525 kcal	たんぱく質 16 g	たんぱく質 19.5 g	脂質 14.2 g	脂質 16.4 g	カルシウム 198mg	カルシウム 215mg	1	2	3	4
三歳未満児	三歳以上児															
エネルギー 449 kcal	エネルギー 525 kcal															
たんぱく質 16 g	たんぱく質 19.5 g															
脂質 14.2 g	脂質 16.4 g															
カルシウム 198mg	カルシウム 215mg															
			<b>歯科検診</b> 麦茶 ポテトスナック ご飯 西京焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 果物 牛乳 ジャムサンド	 麦茶 ビスケット 豚丼 コールスローサラダ みそ汁 果物 牛乳 ゼリー	<b>誕生会</b> ほうじ茶 せんべい オムライス フライドポテト コーンスープ 果物 お楽しみアイス 0.1歳児⇒プリン	 ヨーグルト、ほうじ茶  <b>お弁当の日</b> 牛乳										
5	6 芒種 (ぼうしゅ)	7	8	9	10	11										
<b>【芒種は縁起が良い日】</b> お稽古事など何か物事を始めるには芒種が良いとされています。その理由は縁起を担いだ言い伝えにあります。諸説ありますが、一説をご紹介します。 芒種は芒(のぎ)のあるイネや麦などの穀物の種を蒔く時期という意味でした。「種を蒔き、その植物が成長していく姿」から「芒種は縁起が良い」とされているようです。	 麦茶 せんべい ツナご飯 さわらのごま照り焼き みそ汁 果物 牛乳 クッキー	<b>体操教室</b> 麦茶 クッキー ご飯 ささみフライ ブロッコリーとエリンギのソテー みそ汁 果物 牛乳 クラッカーピザ	<b>内科健診</b> 麦茶 ポテトスナック ご飯 回鍋肉 きゅうりの酢の物 みそ汁 果物 牛乳 蒸しパン	<b>尿検査(二次)</b> 麦茶 ビスケット そうめん ウインナー盛り合わせ 果物 牛乳 スコーン	 ほうじ茶 ヨーグルト  <b>お弁当の日</b> 牛乳											
12	13	14	15	16	17	18										
<b>【むし歯予防デー】</b> むし歯を予防するためには、やはり歯磨きが一番大切です。お子様が歯磨きをした後は仕上げ磨きを行い、虫歯を予防しましょう。また、ご飯を食べる時はしっかりとかんで食べる習慣をつけましょう。肥満予防となるだけでなく、唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し、虫歯を防いでくれる役割があります。 	<b>防災訓練</b> <b>「炊き出し訓練」</b> 麦茶 せんべい 非常食 みそ汁 バナナ 牛乳 避難リュックのお菓子	<b>体操教室</b> 麦茶 クッキー ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁 果物 牛乳 焼きそば	<b>集金日</b> 麦茶 ポテトスナック セルフおにぎり 鶏の唐揚げ 添え野菜 みそ汁 果物 牛乳 ホットケーキ	 麦茶 ビスケット 牛井 キャベツの酢の物 みそ汁 果物 牛乳 あじさいゼリー	<b>交通安全指導</b> 麦茶 せんべい ご飯 サバの味噌煮 カボチャの胡麻マヨネーズ すまし汁 牛乳 かりんとう	 ほうじ茶 ヨーグルト  <b>お弁当の日</b> 牛乳										
19	20	21 夏至 (げし)	22	23	24	25										
<b>【元気な一日は朝ごはんから】</b> 朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる大切な働きがあります。 ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！ ②タンパク質で体温を上げる。 ③野菜を食べてビタミン補給 元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。 	<b>身体測定</b> 麦茶 せんべい ご飯 ハンバーグ 牛乳 せんべい	<b>体操教室</b> 麦茶 クッキー 五目うどん 豚しゃぶ風和え物 フルーチェ 野菜ジュース おにぎり	麦茶 ポテトスナック 麻婆豆腐(丼) キャベツとツナの炒め煮 みそ汁 果物 牛乳 フライドポテト	 麦茶 ビスケット ご飯 アジフライ ほうれん草の胡麻和え みそ汁 果物 牛乳 お好み焼き	麦茶 せんべい カレーライス キャベツとオクラの和え物 果物 牛乳 クッキー	ヨーグルト、ほうじ茶  <b>お弁当の日</b> 牛乳										
26	27	28	29	30												
 <b>衣替えです</b>	<b>体操教室</b> 麦茶 クッキー 和風スープスパゲッティ ポテトサラダ ヨーグルト 牛乳 スティックパン	<b>体操教室</b> 麦茶 クッキー ご飯 鶏つくね さっと煮 みそ汁 果物 牛乳 フルーツポンチ	 麦茶 ポテトスナック ご飯 鶏つくね さっと煮 みそ汁 果物 アイス 0.1歳児⇒ヨーグルト	麦茶 クッキー バターコーンご飯 クリームシチュー 白菜とハムのサラダ 果物 牛乳 ウインナーパイ												

※ 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。