


















日	月	火	水	木	金	土										
<p>「脳のエネルギー源」</p> <p>～毎日欠かさない炭水化物～</p> <p>新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには、炭水化物が欠かれません。特に、脳のエネルギー源となるのは、炭水化物のなかの「糖質」だけです。朝食を食べると、頭がよく働くようになる、というも納得ですね。三大栄養素(炭水化物、たんぱく質、脂質)のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事に要となります。ご飯、パン、麺などの主食を毎食欠かさずしっかり摂ることが大切です</p> 		<p>1</p> <p>体操教室 衣替え</p> 	<p>2</p> <p>誕生会 令和7年度集合受付</p>	<p>3</p> 	<p>4</p>	<p>5</p> 										
		せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	あられ、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
		ご飯、八宝菜 伴三糸 みそ汁	オムライス 鮭のホイル焼き コンソメスープ、果物	ご飯、厚焼き玉子 じゃが芋とツナの煮物 みそ汁	ご飯、サバの味噌煮 スパゲティサラダ みそ汁、果物	お弁当の日										
	豆腐フラウニー、牛乳	お楽しみアイス 0.1歳児 ⇒ ケーキ、牛乳	クラッカー、ヨーグルト和え	ゼリー、牛乳	せんべい、牛乳											
<p>6</p> <p>【ミネラルをとりよう！】</p> <p>ミネラルには、カリウムや鉄分、マグネシウムなど16種類あります。体の組織を構成したり、調子を整えたりする働きがありますが、体の中では合成されないため、食事からとる必要があります。特に日本人の食習慣では、カリウムや亜鉛が不足しやすく、ナトリウムやリンはとりすぎる傾向にあります。過不足なくとれるよう主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食品を組み合わせた食事になるよう心がけましょう。</p>	<p>7</p> 	<p>8 寒露 (かんろ)</p> <p>運動会予行練習 体操教室</p>	<p>9</p> 	<p>10</p> <p>防災訓練</p>	<p>11</p> 	<p>12</p>										
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	あられ、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
	ご飯、チンジャオロースー 南瓜の甘煮 みそ汁、果物	うどん コロケ	ご飯、秋刀魚の蒲焼 納豆 にら玉汁、果物	ご飯、肉豆腐 小松菜の磯和え みそ汁	ご飯、鶏肉のマーマレード焼き 茹でフロッキー コーンスープ、果物	お弁当の日										
	胡麻ラスク、牛乳	アイス 0.1歳児 ⇒ ヨーグルト	ふかし芋、牛乳	お好み焼き、牛乳	ジャムサンド、牛乳	せんべい、牛乳										
<p>13</p> <p>「助け合って作用するビタミン」</p> <p>ビタミンは、糖質、脂質、たんぱく質の代謝をスムーズに行うために不可欠な栄養素です。大きく分けて脂溶性と水溶性があり、13種類が確認されています。人の体内では、必要量のビタミンを合成できないため、食品から摂取する必要があります。ビタミン同士はお互い助け合いながら作用するので、食事を抜いたり、偏食したり、インスタント食品ばかり食べていたりすると、不足しがち。蒸し野菜や焼き野菜、和え物、具だくさんスープなど、緑黄色野菜をしっかり組み入れた副菜を、毎食欠かさず食べてビタミンを十分に補給し、効果を持続させることが大切です。</p>	<p>14 スポーツの日</p>	<p>15</p> <p>体操教室</p> 	<p>16</p> <p>集金日</p>	<p>17</p> 	<p>18</p> <p>午前保育(12時降園)</p>	<p>19</p> <p>運動会</p> 										
		ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	あられ、麦茶	ポテトスナック、麦茶											
		ご飯、照り焼き豆腐ハンバーグ 人参しいり みそ汁	ご飯、豚肉のオニオンマト煮 ポテトサラダ みそ汁、果物	ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 みそ汁	カレーライス フロッキーのサラダ 果物											
		チーズサンド、牛乳	高野豆腐のサクサク揚げ 牛乳	豆腐フラウニー、牛乳												
<p>20</p> <p>【食わず嫌いをなくそう】</p> <p>人間が初めて口にするものに対して警戒することを「新奇性恐怖」といい、苦みのある野菜の食わず嫌いも、これが原因のこともあります。信頼する人がそばでおいしそうに食べることで、子どもも安心して食べることができるようになります。無理に食べさせるのではなく「食べてみようかな」思える環境を作ることと、その時に手を伸ばせるような苦手な料理も食卓に並んでいることが、好き嫌いをなくすコツです。</p>	<p>21</p> <p>身体測定</p> 	<p>22</p> <p>体操教室</p>	<p>23 霜降 (そうこう)</p> 	<p>24</p>	<p>25</p> <p>能教室</p> 	<p>26</p>										
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	あられ、麦茶	ポテトスナック、麦茶	クッキー、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
	ご飯、チンジャオロースー 南瓜の甘煮 みそ汁、果物	ご飯、鶏肉のコーンフレーク焼き ひじき炒め みそ汁	ご飯、肉豆腐 小松菜の磯和え みそ汁	ご飯、秋刀魚の蒲焼 納豆 にら玉汁、果物	ご飯、焼き肉 ごほうサラダ みそ汁、果物	お弁当の日										
	胡麻ラスク、牛乳	ゼリー、牛乳	お好み焼き、牛乳	ふかし芋、牛乳	クレープ、牛乳	せんべい、牛乳										
<p>27</p> <p>【「トクホ」の上手な飲み方】</p> <p>「トクホ」とは特定保健用食品のこと。いわば国がお墨付きを与えた健康食品で、最近では炭酸飲料も脂肪の吸収を抑える成分を加えて、「トクホ」マークを掲げています。一見健康に良いのかなと思いがちですが、その他の食品添加物が含まれていたり、糖分の摂り過ぎになってしまったりすることも。商品の中身をよく知ることが重要で、「選ぶ力」を身につけることが大切です。</p> 	<p>28</p> <p>内科健診</p>	<p>29</p> <p>体操教室</p> 	<p>30</p> <p>交通安全指導</p>	<p>31</p> 	<p>1日あたりの栄養量</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 419kcal</td> <td>エネルギー 506kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 14.7g</td> <td>たんぱく質 19.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質 12.9g</td> <td>脂質 16.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 180mg</td> <td>カルシウム 194mg</td> </tr> </table> 		三才未満児	三才以上児	エネルギー 419kcal	エネルギー 506kcal	たんぱく質 14.7g	たんぱく質 19.2g	脂質 12.9g	脂質 16.0g	カルシウム 180mg	カルシウム 194mg
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 419kcal	エネルギー 506kcal															
たんぱく質 14.7g	たんぱく質 19.2g															
脂質 12.9g	脂質 16.0g															
カルシウム 180mg	カルシウム 194mg															
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	あられ、麦茶	ポテトスナック、麦茶												
	ご飯、赤魚の煮つけ 干草和え みそ汁、果物	ご飯、鶏肉のオニオンマト煮 ポテトサラダ みそ汁	ご飯、照り焼き豆腐ハンバーグ 人参しいり みそ汁	パン、パンフキンシチュー 白菜サラダ 果物												
	スイートパンフキン、牛乳	高野豆腐のサクサク揚げ 牛乳	チーズサンド、牛乳	ハロウィン菓子、牛乳												

※ 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。