



献立表のメインテーブル。日、曜、おやつ10時、おやつ15時、主な食材料の列を含む。

今月の平均栄養給与量

1号 エネルギー:455kcal たんぱく質:19.3g 脂質:15.9g カルシウム:232mg 鉄:1.7mg 食塩相当量:1.9g
2号 エネルギー:557kcal たんぱく質:21.3g 脂質:18.9g カルシウム:273mg 鉄:1.8mg 食塩相当量:2.1g
3号 エネルギー:467kcal たんぱく質:16.5g 脂質:15.6g カルシウム:221mg 鉄:1.3mg 食塩相当量:1.6g

※ 献立は都合により変更になることがあります。
※ 1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつ提供になります。



行事食 3日(金)
【豆まき】
手巻き寿司
節分汁

福を呼ぶ豆まき
節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。...

給食だより
野菜嫌いを克服!
子どもは野菜の嫌いな子が多いですね。子どもの味覚は大人に比べて敏感で、より苦さや酸っぱさを感じるからです。...

朝食におすすめの食材!
朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。...