

予定献立表・幼児食

Table with columns for days of the week (Sun-Fri) and months (2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12). Each cell contains a meal plan (e.g., ごはん, 鶏肉のトマト煮) and a table of nutritional values (Ical, Protein, Fat).

Table with columns for days of the week (Sun-Fri) and months (23, 24, 25, 26, 27, 28, 30). Includes meal plans and nutritional values. Features a '勤労感謝の日' (Labor Thanksgiving Day) section with a pumpkin illustration and a '11月' (November) section with a calendar illustration.

今月の旬は・・・里芋・りんご・きのこ類
芋類やきのこ類を中心とした秋野菜は、夏の間に関われた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。
里芋
里芋は茎が太ったもので、カブの中心に大きな里芋があり、そこから子芋、孫芋と芋づる式に増えます。
りんご
便秘にも下痢にも有効な優れた整腸作用があります。また、りんごは噛みごたえがあるので、歯やあごが発育途中の子どもたちにはぴったりです。
きのこ類
しいたけ・えのき・しめじなどきのこ類はビタミンB1、B2や食物繊維を多く含む食材です。