



予定献立表・幼児食



Main menu table with columns for days of the week (曜日), months (月), and specific dates (日). It lists meals (昼食), main ingredients (主要食材), and nutritional information (栄養成分表) for each day.

夏バテ予防！！ 8月

夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。
乳幼児は、まだ体温を調節する機能が胃腸の働きが未発達な為、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。
また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。

栄養、水分補給、睡眠を意識して 夏バテに負けない体を作りましょう！！

夏、真っ盛り！夏バテしない食生活づくりで 元気に過ごしましょう
■冷たいものはほどほどに
■食事はバランスを整えて
■やっぱり早寝早起き朝ごはんが基本

旬を味わおう

最近では、養殖や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になっただけでも、旬の味を知って欲しいものです。

☆夏の野菜☆
なす・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ
枝豆・ピーマン・レタス・トマト
きゅうり・とうもろこし・とうがん

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールフとシチュールーフは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材にに変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。