



予定献立表・幼児食



Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Includes columns for days of the week, meal names, ingredients, and kcal/protein values.

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。



秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。この時期は新米や脂ののった魚や野菜、果物などが一段と美味しさを増してきます。冬の訪れに備えて、たくさんのお味覚を取り入れたパランスの良い食事を心がけましょう。



11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事にはたくさんのお味覚がかけられています。たとえば、「ごはん」を食べるためには、「お米を作る人」「精米してくれる人」「配送してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。感謝の気持ちを忘れないでね！！



体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事とすることが風邪の予防になります。

今月の野菜＝大根

大根は日本で一番食べられている野菜で米に匹敵するほどの品種が、年間を通じて日本各地で作られています。通常食べる根の部分にはビタミンCやカリウムが豊富です。



- 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、カレールウとシチュールウは卵・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材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。