



予定献立表・幼児食



Main table containing meal plans, ingredients, and nutritional information for August 2022. It is organized by date (8/1 to 8/27) and includes columns for meal type (breakfast, lunch, dinner), food items, ingredients, and kcal/protein content.

山の日

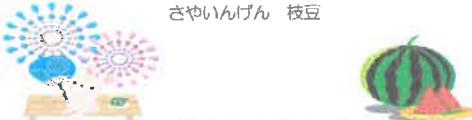


夏本番となりました。暑さ負けず元気にのりきりましょう。夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・かぼちゃなどがあります。旬の野菜はとても美味しく、栄養価もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。

☆もっと野菜について認識してもらいたいと『や(8)さ(3)い(1)』の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」

8月の旬の野菜

- みょうが つるむらさき モロヘイヤ 空心菜 大葉 きゅうり ゴーヤ スズキーニ 生姜 にんにく 冬瓜 おくら とうもろこし トマト ピーマン パプリカ さやいんげん 枝豆



夏バテ予防!! 夏バテとは、高温多湿の環境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や胃腸の働きが未発達なため、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!!

- 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材料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せん。