

Main table containing weekly meal plans for children from July 1st to July 17th. The table is organized by day (Monday to Sunday) and includes columns for the week (e.g., 5-6 weeks, 7-8 weeks) and specific meal items like soups, milks, and fruits.

早いもので1年も半ばが過ぎ、子ども達の好きな夏がすぐそこまでやってきました。これからの時期は、じめじめと蒸し暑い季節も増えます。食後が気持ちよくてとあってさっぱりとしたものや、好きなものに合った食べ方をしていると「夏バテ」をしてしまいます。暑い夏だからこそ、よく食べ・よく遊び、夏に負けな体づくりをしましょう！！



8月のおすすめ献立 今月は「コーヤ」です♡♡♡
1週間のごちそうメニューも大人にも最適なのが「コーヤ」ですが、栄養満点の食材です。ビタミンCがとても多く、トマトの約5倍、胡瓜の約10倍含まれています。「コーヤ」に含まれているビタミンCは熱に強く、壊れにくい性質があるためどんな料理に使用しても多くのビタミンCを摂取することができます。また糖成分の「モルブチン」には腸管を刺激して便秘を軽減させる効果があるので、夏バテ防止にぴったりです。ただ、体を冷やす効果もあるので、冷え性の方は食べすぎに注意しましょう。

- マヨネーズはアレルギーの心配があります。
●ホットケーキミックス、ヨーグルトは生乳アレルギー児は使用できません。
●調味料は既備したと確認。スープ、すまし汁は既備したと確認して使用しています。
●のんごは、離乳食完了までは加熱したものを提供しています。
※※※ 季節の変わり目により食材の価格変動が大きい場合がございます。ご了承ください。