

2024年8月



予定献立表・幼児食



Happyチャイルド保育園

Main menu table with columns for days of the week (曜日), months (月), and specific dates (日). It lists meals (朝食), ingredients (主要食材), and nutritional information (エネルギー, 蛋白質). Includes a '朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう' section with a cartoon character.

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。水遊びなど夏ならではの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症に気をつけたい時期です。暑さに負けずに、しっかりごはんを食べ、水分補給を忘れず、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

夏を元気に過ごすにはビタミンB1をとりましょう。令和元年に行った「国民健康・栄養調査報告」によると、日本人のビタミンB1摂取量は不足しているという結果が出ています。特に夏場は、汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多量に消費されます。特にエネルギーを作り出すビタミンB1は、この時期しっかりと摂りたい栄養素です。ビタミンB1は、動物性の食品なら筋肉、植物性の食品なら穀物などに多く含まれます。



- マヨネーズは廃棄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・カレールウとチュールは廃・乳製不使用のものを使用しております。
● 味噌汁は原布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと味噌を使用しております。
● りんごは、離乳完了期まで加熱したものを提供しています。
※※、天候等の都合により食材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。