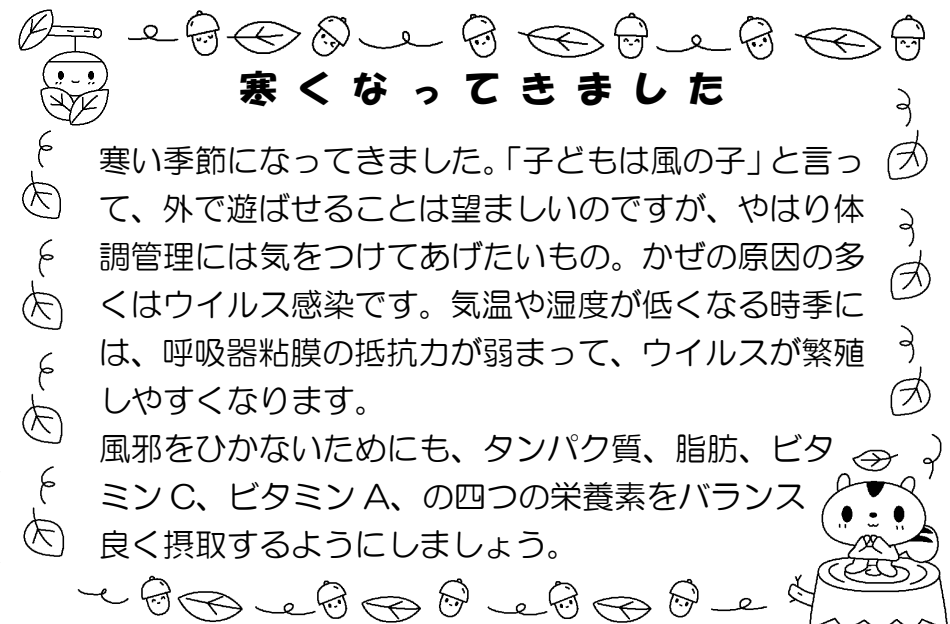


Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯, フルーツ, じゃがいも, etc.



Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯, フルーツ, 肉豆腐, etc.



寒くなってきました

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言っ  
て、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体  
調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多  
くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季に  
は、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖  
しやすくなります。  
風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタ  
ミンC、ビタミンA、の四つの栄養素をバランス  
良く摂取するようにしましょう。

15日(木) 誕生会  
24日(土) 手作り弁当日

※食材の仕入れの関係上、  
メニューが変更になる場  
合があります。  
※3歳未満児のおやつは、  
年齢に合わせたものを提  
供しています。