



の献立表

Table with 7 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯 (フルーツ), 御飯 (フルーツ), 御飯 (フルーツ), etc.

Table with 7 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯 (フルーツ), 御飯 (フルーツ), 御飯 (フルーツ), etc.



冬至(とうじ)にカボチャ

冬至の日に食べるカボチャは、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだカボチャは、ビタミン不足になりがちなこの時季の栄養補給に、昔から欠かせない食べ物だったようです。

深夜のテレビ
朝の欠食、遅い夕食、深夜まで見るテレビやゲームなどが、体内時計を狂わせます。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかりと食べて規則正しい生活習慣を身につけましょう。



※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。
18日(金)誕生会
26日(土)手作り弁当日