

Table with columns: 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 01 御飯 フルーツ, 02 御飯 フルーツ, etc.



9月の献立表

Table with columns: 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 20 御飯 フルーツ, 21 御飯 福神漬, etc.



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

※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。
16日(水)手作り弁当
22日(金)誕生会