

2015年11月

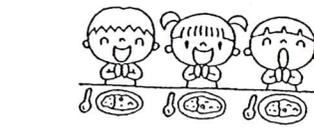
献立表

むつみ保育園(一般)

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 meals like 02 御飯 フルーツ, 04 御飯 フルーツ, etc.



11月の献立表



栄養満点のカキ

カキがおいしい季節です。色も秋らしく鮮やかで、日本で古くから親しまれている果物の一つです。サラダに入れる、干しガキにするなど、いろいろなか方法で食べることができます。日本では現在、淡ガキと甘ガキが約半々の割合で生産されています。



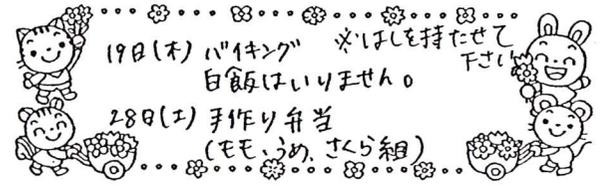
献立表

むつみ保育園(一般)

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 meals like 20 御飯 フルーツ, 21 御飯 フルーツ, 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。かぜ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。



- ※ もも・うめ・さくら組は、毎月ご飯を持参して下さい。
※ 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。