

献立表

2019年08月

石原かがやきこども園(一般)

未満児の栄養価は
以上児の8割です

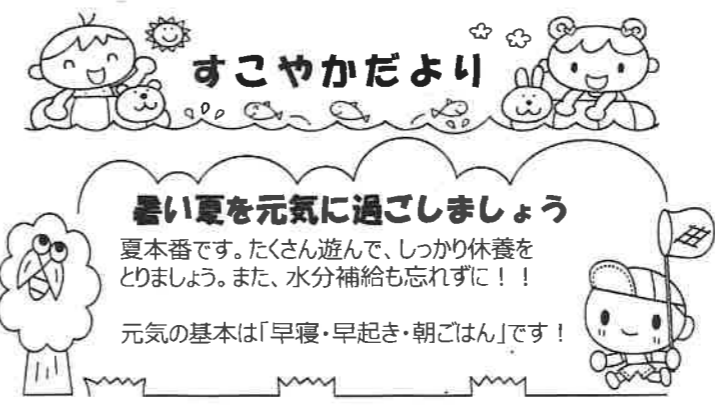
献立表

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 七分搦き米, わかめ御飯, 焼肉丼, etc.

食塩 2.2g, 2.3g, 2.5g, 3.3g, 2.1g, 3.3g, 1.7g, 3.1g, 1.0g, 2.0g, 1.8g, 3.3g, 2.6g, 2.3g, 1.4g

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 わかめ御飯, 七分搦き米, 焼肉丼, etc.

食塩 3.7g, 1.5g, 0.9g, 1.4g, 1.2g, 1.8g, 2.7g, 1.7g, 2.4g, 1.2g, 1.2g



すこやかだより
暑い夏を元気に過ごしましょう
夏本番です。たくさん遊んで、しっかり休養をとりましょう。また、水分補給も忘れずに！！
元気の基本は「早寝・早起き・朝ごはん」です！

旬の食材：ゴーヤ
ゴーヤという沖縄が有名ですが、最近では身近な所で栽培されています。近年は、夏の日差しをささげるエコカーテンとして利用されることも多くなっています。苦味が強いのでお子さんは食べにくい食材ですが、ビタミンCが多く、疲労回復や夏バテ予防の効果があります。料理をする前に半分に切り、種と白いわたの部分を取り除いてスライスし、塩でもんでからさつゆで水に取る処理をすると苦味がやわらぎます。