

献立表

石原かがやきこども園(一般)

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価, 食塩. Rows include items like 七分搦き米, ハヤシカレー, カルシウムサラダ, オレンジ, etc.

未満児の給食は以上児の8割です

献立表

石原かがやきこども園(一般)

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価, 食塩. Rows include items like 七分搦き米, 中華丼, マカロニサラダ, オレンジ, etc.



食欲の秋です！
おいしい秋の味覚には、おなかがいっぱいでもつい手が伸びてしまいますね。

お子さんたちの「おなかすいた！」「おいしい！」「おかわり！」といった元気な声が聞こえてきそうです。
おいしい秋の味覚をたくさん味わいましょう。



さつまいもはでんぷんの他に野菜と同じようにビタミンCやE、食物繊維が豊富に含まれているので、からだの抵抗力を高めたり、便通をよくする働きがあります。
さつまいもを切ると包丁につく白い汁は『ヤラピン』といい、胃の粘膜を保護したり、食物繊維との相乗効果により、便秘解消に役立ちます。

