

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギーたんぱく質脂質/食分 (Energy/Protein/Fat/Calories), 材料名 (Ingredients), 10時おやつ (10:00 Snack), 3時おやつ (3:00 Snack), 行事 (Events). Rows include dates from 01 to 28, with menu items like ミートソーススパゲッティ, お弁当デー, and 日替わりお弁当.

\* 午前のおやつは、3歳未満児のみです。
\* 予定献立は、都合により変更することがあります。

脂質は、とりすぎではいけない栄養素として知られていますが、実際には体内でとても大切な役割を担っています。特に、大人と比較して、体重当たりのエネルギー必要量が多い子どもにとっては、効率のよいエネルギー源です。脂質を正しく知って、良質な脂質を適正にとりましょう。

