

献立表

Table with columns: 日付 (Date), 献立 (Menu), エネルギーたんぱく質脂質/塩分量 (Energy/Protein/Fat/Salt), 材料名 (Ingredients), 10時おやつ (10 AM Snack), 3時おやつ (3 PM Snack), 行事 (Events). Rows include dates from 04 to 31 with corresponding menu items and ingredients.

- * 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。

毎日の食事で、ごはんと主菜(肉・魚)までは準備ができて「副菜」まで手が回らない。
気がつけば、いつも同じサラダばかり。副菜は小さなおかずですが、
ごはんや主菜からは摂取できない栄養素を補う一品です。
副菜は、体の調子を整える役割があるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。
発育にも欠かすことができません、不足すると不調が現れることがあります。
毎日の食事で副菜を意識してみましょう。

