



平成27年9月 献立表



朝霞市保育園

Table with columns: 日, 曜日, 献立名, 乳児午前 3時, おやつ, 主な材料名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの)

Summary table with 2 columns: 1~2歳児 栄養摂取量, 3~5歳児 栄養摂取量

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。
★毎月19日は食育の日です。毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！



9月の食育ランチのテーマは「骨を丈夫にしよう」です。
カルシウムの多い食材、また、カルシウムの吸収を助ける食材を取り入れた献立になっています。
カルシウムが多く含まれる食材：小松菜・ひじき・凍り豆腐
カルシウムの吸収を助ける食材：干しいたけ