

園の昼食やおやつを紹介し、食に対する取り組みを知ってもらう。

ししゃもは、頭からしっぽまで丸ごと食べられるため、カルシウムが豊富に摂れます。2尾で牛乳の約1/2杯のカルシウム量になるそうです。目の疲れを改善するビタミンAも豊富に含まれているそうです。



【普通食：以上児】焼きししゃも・ひじきの煮物・すまし汁

【おやつ：以上児】ミニクロワッサン・こんぶ・揚げビーフン



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】魚のゆかり焼き・ひじきの煮物・すまし汁