

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。

豆腐に含まれるオリゴ糖は、豆腐の「甘みなど」を引き出す大豆の糖質を構成しているそうです。腸内の悪玉菌の増殖を抑えるほか、腸の運動を活発にする、免疫力を向上させる効果もあるそうです。



【普通食：以上児】豚肉の青のり焼き・酢の物・豆腐のくずし汁

【おやつ：以上児】米粉の豆乳黒ごまケーキ・酢こんぶ・くだもの



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】豚肉の青のり焼き・胡瓜の和え物・豆腐のくずし汁