

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。

豆乳にはイソフラボンが多く含まれています。イソフラボンは、エストロゲンが足りなければ補い、多すぎるときには減少させようと働くため、乳がんなどのホルモン依存型のがん予防にも効果が期待されています。



【普通食：以上児】 魚のごま照り焼き・胡瓜の和え物・豆乳みそ汁

【おやつ：以上児】 ミートスパゲティ・醤油こんぶ・お菓子



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】 魚のごま照り焼き・胡瓜の和え物・みそ汁