

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。

高野豆腐には、脂肪の代謝を促進する大豆サポニンや、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きを持つ大豆イソフラボン、脳を活性化させるレシチン、老化を予防するビタミンE、さらにカルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、食物繊維など、ダイエットや健康に効果があるそうです。



【普通食：以上児】豚肉と胡瓜の炒め物・高野豆腐のパンバンジー風サラダ・大根スープ

【おやつ：以上児】ドーナツ・甘辛じゃこ・くだもの



【普通食：未満児】

【おやつ：未満児】



【離乳食】豚肉と胡瓜の炒め物・キャベツのごまサラダ・大根スープ