

<今月のねらい>



園の食事に慣れる

旬の食材

たけのこ キャベツ じゃがいも たまねぎ スナップえんどう そらまめ さやえんどう アスパラガス

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ 3時おやつ, 栄養価. Rows include: さけのコーンマヨネーズ焼き御飯, 焼きそば パナナ, さけの塩焼き御飯, etc.

15日 おべんとうの日



Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ 3時おやつ, 栄養価. Rows include: なすのミートグラタン, 豚肉と野菜のカレー炒め, 八宝菜御飯, etc.

元気の素は朝ごはんから

朝食は一日のスタートの活力として、とても大切なものです。 忙しい中で流されがちな朝ごはんの重要性をもう一度振り返ってみましょう。



Three boxes with text: ◎朝ごはんが大切なわけ, ◎朝ごはんをしっかり食べない?, ◎忙しい朝には. Includes tips on nutrition and eating habits.

◎おいしく朝ごはんを食べるために. Includes tips like '夜遅くまで間食しない' and '生活リズムを早寝早起きにし'.

Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ 3時おやつ, 栄養価. Rows include: さわらの信田煮, 牛井, たらの磯辺焼き, etc.