

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for each day from 1st to 31st. Columns include meal type, ingredients, and detailed nutrition facts like energy, protein, and fat.

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは体内では合成できないので食べ物からとらないといけません。体の調子を整えたり脳の働きに関係してくるので不足しないように食事に1品加えていきましょ

ミネラルを多く含む食品は？

豆類・いも類・乳製品・穀類・魚・肉・大豆商品・小松菜・卵・たけのこなどがあります



※平均栄養価は行事食、延長おやつを除く