



10月の献立表

幼保連携型認定こども園  
むつみ保育園

幼保連携型認定こども園  
むつみ保育園

Table with 10 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯, チキンカレー, 納豆揚げ, etc.

Table with 10 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include items like 御飯, チャンプル, 秋刀魚のみそ焼き, etc.

サンマにはEPAとDHAがたっぷり
EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。
DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてます。

秋になるとサンマが食べなくなる人も多いのではないのでしょうか。サンマは、時期になると漁獲量や値段がニュースになるほど、日本人にとっても愛されている魚です。「サンマの塩焼き」「サンマの竜田揚げ」「サンマの梅煮」「サンマフライ」美味しい食べ方はたくさん。「秋刀魚」と書かれる秋ならではの旬のおいしさを、子ども達と存分に楽しんでください。

7日(土) 手作り弁当日
17日(木) 誕生会

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。