



10月の献立表



Table with 10 columns: Day, Dish Name, Ingredients (Cooking/3pm), 10pm/3pm, Nutritional Value. Rows include dishes like 御飯 (Fruits), 五色納豆, 御飯 (Corn Soup), etc.

Table with 10 columns: Day, Dish Name, Ingredients (Cooking/3pm), 10pm/3pm, Nutritional Value. Rows include dishes like 御飯 (Fruits), さばの竜田揚げ, 御飯 (Fruits), etc.

旬の食材

しめじ

人工栽培のぶなシメジは季節を問わず売られていますが、天然の本しめじは秋に旬を迎えます。くせが少なく調理しやすい形状なので、炊き込みごはんやみそ汁などの和食のほか、パスタや炒めものなど洋風や中華の食事にもよく合います。



10月10日は「目の愛護デー」。

ビタミンAやアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミンAに変化する、β-カロテンの豊富なにんじん・ほうれんそうや、アントシアニンが含まれるブルーベリー・ぶどうなどをとるように心がけましょう。



※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。

7日(月) 手作り弁当日

18日(金) 誕生会