



秋と言えば、食欲の秋！

美味しい物を食べると幸せな気持ちになりますよね。

そんな秋におすすめな食べ物は旬の食材です。

旬の食材はおいしいだけでなく、通常よりも栄養価が高いので

旬の食材を様々な料理にアレンジしてみるのもおすすめです。



★10月…旬の食べ物★

- えのき エリンギ 南瓜
りんご チンゲン菜 里芋
さんま さば たちうお

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！

1日(木)

入園テストのため休園



2日(金)

弁当の日



Main table containing 16 columns of daily menus (献立表) with columns for date, meal type (献立名), ingredients (材料名), and nutritional information (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 炭水化物, 食塩相当量).

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。