



Main menu table with columns for dates (曜日, 日) and days of the week (火, 水, 木, 金, 土). Rows include meal type (昼食), ingredients (主要食材), and nutritional information (エネルギー, 糖質, たんぱく質).

ハロウィンって何?
10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い豊量を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちようちんぼ。もともとカブをくり抜いたちようちんぼだったのでアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは苦味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがもっと盛り上がるでしょう。

秋の味覚を楽しみましょう
「実りの秋」と言われるように、秋は新米、さんま、さば、さつまいも、しいたけなどのきのこ類、ぶどう、くり、柿、など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

旬の食材 ▶ かぼちゃ
夏の収穫後、数カ月保管することで、水分が抜けて甘みが増したかぼちゃが全国的に出回ります。かぼちゃは、抗酸化作用のあるβカロテン・ビタミンE、皮膚や粘膜の免疫力を高めるビタミンA、風邪への抵抗力を強めてくれるビタミンCが多く含まれています。寒くて乾燥するこれからの季節に必要な栄養を豊富に含んだかぼちゃを是非ご家庭でも味わってみてください。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウ・シチュールーフは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
●りんごは、競争終了期までは加熱したものを提供しています。
※油、天候等の都合により献立表に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。