

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ (午後, 午前), 栄 養 価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量). Includes a '運動会' section in the middle.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材 料 名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ (午後, 午前), 栄 養 価 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量). Includes a '旬のきのこを味わおう' section at the bottom.

(★印はアレルギー除去対象食品です)
今月の地場産物：たまご・たまねぎ・だいこん・さといも・じゃがいも・こまつな
\*11日は秋の遠足です。お弁当の用意をお願いいたします。



旬のきのこを味わおう

しいたけ、まいたけ、しめじ、なめこといったおなじみの種類や、高級なまつたけなど、秋は多くのきのこが旬を迎えます。きのこは香りが強く、調理法によっていろいろな食感が楽しめます。また、種類



も香りや食感が違います。苦手なお子さんも多いと思いますが、ぜひご家庭でも、きのこの香りや違いを味わってみてください。

今日は何の日? 10月2日は豆腐の日. Includes a cartoon mouse character and text about the history of tofu.

Main table for page 1 containing daily menu items, ingredients, and nutritional values. Includes a central 'うんどうかい' (Lunch) section.

Main table for page 2 containing daily menu items, ingredients, and nutritional values.

(★印はアレルギー除去対象食品です)
今月の地場産物：たまご・たまねぎ・だいこん・さといも・じゃがいも・こまつな
\*11日は秋の遠足です。お弁当の用意をお願いいたします。

旬の食材 柿 (Seasonal Ingredient: Persimmon) and ハロウィンを楽しもう (Enjoy Halloween). Includes illustrations of persimmons and a girl in a witch costume, along with text about Halloween traditions and persimmon benefits.