

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材名, おやつ, 栄養価. Contains 19 rows of menu items and their nutritional information.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材名, おやつ, 栄養価. Contains 10 rows of menu items and their nutritional information, including a summary row for monthly averages.

今月の地場産物：たまご・小松菜・玉ねぎ・じゃがいも・栗

旬の食材

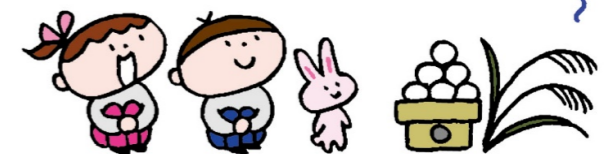
ぶどう

大粒・小粒、紫色の赤ぶどう系、緑色の白ぶどう系と様々な種類があり、8~9月にかけて多くのぶどうが旬を迎えます。もっとも多く作られているのが巨峰で、そのあとにデラウェア、ピオーネが続きます。赤ぶどうには、目の障害回復に効果があると...



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかなり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



(★印はアレルギー除去対象食品です)



Table with 5 columns: Date, Name, Ingredients, Recipe, and Nutrition. Rows include items like 'かれーうどん', 'しょうゆらーめん', 'ぎゅうにゅうぱん', etc.

Table with 5 columns: Date, Name, Ingredients, Recipe, and Nutrition. Rows include items like 'えびのあんかけ', 'はやしらす', 'ろーるぱん', etc.

今月の地場産物：たまご・小松菜・玉ねぎ・じゃがいも・栗

Illustration of a table and chair with text: '子どもの食にまつわる課題 生活・食事時間の乱れ'. Text discusses the impact of adult lifestyles on children's eating habits.

翌朝の食欲がなくなり、日中活動するエネルギーが不足してしまいます。また、食べてすぐ眠ると血糖値が高いままなので、成長ホルモンが分泌されにくくなるといわれています。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

Summary table for page 1 showing monthly average nutrition: エネルギー 585 kcal, 脂質 20.0 g, タンパク質 22.9 g, 食塩相当量 2.2 g.

Summary table for page 2 showing monthly average nutrition: エネルギー 585 kcal, 脂質 20.0 g, タンパク質 22.9 g, 食塩相当量 2.2 g.