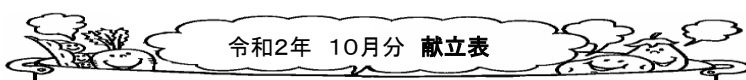


令和2年 10月分 献立表

Table with 5 columns: 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 午後 (Afternoon), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 1 はいがはん, 2 ごはん, 3 すばげつてい, etc.



令和2年 10月分 献立表

Table with 5 columns: 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), 午後 (Afternoon), 栄養価 (Nutritional Value). Rows include items like 19 きんかかれ, 20 らーめん, 21 さくらえび, etc.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

一緒に作ろう！スイートポテト

<材料1人分>
さつまいも・60g パター・2g 砂糖・4~5g
牛乳(豆乳)・8g
<作り方>
①さつまいもは洗って皮をむき、柔らかく煮て水気をきる。
②マッシャーで熱いうちにつぶし、バター、砂糖、牛乳(豆乳)を加えて...

おいしく 楽しく 実りの秋
実りの秋・食欲の秋です。梨・りんご・ぶどう・柿など
果物が豊富に出回ります！
それぞれの果物にもたくさん種類があり、
味を比べながら食べてみるのも楽しいですね。
旬を話題に食卓を囲みましょう。

