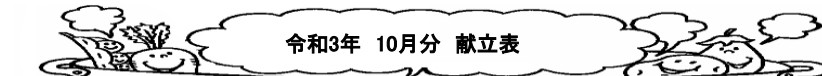


令和3年 10月分 献立表

Table with 5 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 午後, 栄養価. Rows include items like 柚子ごぼん, ずばっつていなほりたん, いかえらいす, etc.



令和3年 10月分 献立表

Table with 5 columns: 献立名, 材料名, おやつ, 午後, 栄養価. Rows include items like りんご, 20, 21, 22, etc.

(★印はアレルギー除去対象食品です)

Summary table for monthly average nutrition: 月平均栄養価. Columns: 糖質, 脂質, タンパク質, 食塩相当量.



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！



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マッシュャーで熱いうちにつぶし、バター、砂糖、牛乳(豆乳)を加えて練る。 ③アルミカップに②を入れ形を整えて、200℃に温めたオープンで15~20分焼く。 ※さつまいもの水分により牛乳(豆乳)の量を加減しましょう。

