

Main menu table for October, including columns for days (2nd to 18th), meal names, ingredients, and energy values. Includes a '今月の地産地消は' (Local products) section with a list of items like rice, flour, and vegetables.

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

Menu table for the latter half of October (19th to 31st), including 'トムランチ' (Tom Lunch) and '食育の日' (Food Education Day). Includes a '読書週間' (Reading Week) section with book recommendations and a 'トムランチ' section with a photo of the lunch.

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(カロテン) 4:4群(ビタミンC・他) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)
10月栄養素等平均摂取量 エネルギー:783kcal,たんぱく質:32.1g,脂質:23.7g,カルシウム:404mg,鉄:3.6g,ビタミンA:422μgRE,
ビタミンB1:0.68mg,ビタミンB2:0.65mg,ビタミンC:144mg,食物繊維:8.0g,食塩相当量:2.9g

食品名横のマークの説明
ならのしか 奈良県産の食品です
こだいちちゃん 榎原・御所・高市地区産の食品です