

日	曜	3歳以上児・未満児 副食	3歳未満児 主食	3歳未満児 10時おやつ	3歳以上児・未満児 3時おやつ
1	金	白身魚のピカタ・かみかみサラダ・ポトフ	ごはん	ヨーグルト	牛乳・黒棒
2	土			牛乳・おかき	お茶・ビスケット
3	日				
4	月	キャベツと豚肉のみそ炒め・コンソメスープ・フルーツ	ごはん	牛乳・せんべい	牛乳・人参ドーナツ※
5	火	ツナと豆腐のつくね焼き・さつま芋と昆布の煮物・玉ねぎのすまし汁	ごはん	牛乳・おこし	牛乳・ビスケット
6	水	五目焼きそば・すまし汁・フルーツ	おにぎり	牛乳・クラッカー	牛乳・ジャムサンド※
7	木	厚揚げカレーマーボー・おかか和え・具たくさん汁	ごはん	牛乳・フレーク	牛乳・ココアボール※
8	金	煮込みハンバーグ・ポイルキャベツ・白菜とベーコンのスープ	ごはん	牛乳・クッキー	お茶・おかき
9	土	☆うんどう会☆☆		牛乳・おかき	お茶・クッキー
10	日				
11	月	「お誕生会メニュー」から揚げ・さつま芋サラダ・フルーツ	くりおこわ	牛乳・ポケットチーズ	牛乳・ショートケーキ
12	火	味噌ラーメン・ひじき豆・ジョア	おにぎり	牛乳・フレーク	牛乳・フレンチトースト※
13	水	豚肉の香味焼き・大根サラダ・かぼちゃの味噌汁	ごはん	牛乳・せんべい	お茶・豆腐もち※
14	木	鮭のムニエル・切り干し大根の煮つけ・もやしの味噌汁	ごはん	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
15	金	白身魚のトマト煮・おかか和え・あさりと卵のスープ	ごはん	プリン	牛乳・せんべい
16	土			牛乳・せんべい	お茶・おかき
17	日				
18	月	みそごまバーグ・ほうれん草ののりポン酢和え・玉ねぎときのこのすまし汁	ごはん	牛乳・クッキー	お茶・ぼりぼりごぼう※
19	火	豆腐とちくわとしらすのかき揚げ・小松菜ともやしの和え物・白菜の味噌汁	ごはん	牛乳・せんべい	牛乳・ふかし芋※
20	水	白身魚のホイル焼き・ごぼうのサラダ・具たくさん汁	ごはん	牛乳・おこし	牛乳・ごませんべい
21	木	カレーシチュー・ポン酢和え・フルーツ	ごはん	牛乳・フレーク	牛乳・クッキー
22	金	豆腐の野菜そばろかけ・さつま汁・ヨーグルト	ごはん	牛乳・ポケットチーズ	牛乳・ビスケット
23	土			牛乳・クッキー	お茶・えびせん
24	日				
25	月	ポークビーンズ・キャベツのみそドレッシングサラダ・フルーツ	ごはん	牛乳・ごませんべい	牛乳・きな粉サンド※
26	火	親子うどん・ひじきの華風和え・ミニゼリー	おにぎり	ヨーグルト	牛乳・バナナ
27	水	いわしの梅干し煮・人参のサラダ・玉ねぎとまいたけの味噌汁	ごはん	牛乳・ビスケット	牛乳・さつま芋のみたらし※
28	木	豚肉のチーズロールフライ・キャベツの甘酢和え・えのきの味噌汁	ごはん	牛乳・塩せんべい	牛乳・ロールカステラ
29	金	煮魚・彩り和え・切り干し大根の豚汁	ごはん	牛乳・えびせん	牛乳・クッキー
30	土			牛乳・ポケットチーズ	お茶・せんべい
31	日				

11日(月)
白ご飯はいりません!!

※印は手作りおやつです

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

食べ物に興味を持ちましょう

10月の目標



目に良い食べ物とは?

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

