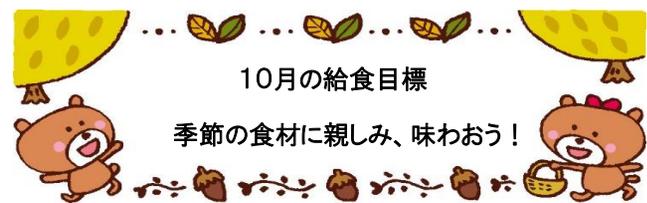


	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6
副食	えびと豆腐のケチャップ炒め キャベツの甘酢和え ベーコンスープ ぶどう	★筑前煮 ★ひじきのごま和え ★もやしの味噌汁 オレンジ	*手作り弁当を お願いします* 	肉団子のあんかけ オーロラサラダ わかめコーンスープ 梨	赤魚のねぎ味噌焼き 白和え すいとん汁 ミニトマト	はんぺんのチーズ焼き スパゲティソテー じゃがいもの味噌汁 バナナ
おやつ	甘食 牛乳	★じゃこトースト 牛乳	ぶどう せんべい 	★さつまいも入りおもち 牛乳	ホットドック 牛乳	
	8 体育の日	9	10	11	12	13
副食		★かにたま ジャーマンポテト キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	さんまの蒲焼き 深山和え かぶの味噌汁 ぶどう	カレー肉じゃが いんげんのサラダ なめこ汁 りんご	豆腐ハンバーグ ★わかめの酢の物 さつまい キウイフルーツ	豚肉の味噌炒め コーンサラダ たまごスープ バナナ
おやつ		リンゴパイ 牛乳	ごまプリン せんべい	フルーツサンド 牛乳	がんづき 牛乳	
	15	16	17	18	19 <small>ほかほかごはんの日</small>	20
副食	肉豆腐 さつまいもサラダ 春雨スープ りんご	魚の夕焼けソース ★きんぴらごぼう かきたま汁 ミニトマト	コロッケ ★わかめサラダ しめじの味噌汁 ぶどう	★生姜焼き ★切干サラダ ★五目味噌汁 柿	ベーコンエッグ ★キャベツの信田煮 すまし汁 オレンジ	鶏味噌焼き ★小松菜のごま和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	★小倉白玉 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	ミルクゼリー ★さきいか	バナナケーキ 牛乳	りんごカスタード 麦茶	
	22	23	24	25 <small>お誕生会</small>	26	27
副食	★かつおの煮つけ ★めかぶの和え物 豚汁 りんご	★豚肉の野菜巻き 白菜とベーコンのサラダ 豆腐とほうれん草の味噌汁 キウイフルーツ	ツナとチーズのたまご焼き 三色サラダ すりみ汁 ミニトマト	スパゲティミートソース 鶏からあげ ツナサラダ コンソメスープ・ぶどう	魚のホイル焼き ★切干大根の炒り煮 ★小松菜と油揚げの味噌汁 柿	ハムピカタ マカロニサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ
おやつ	★ごまおこし 牛乳	オレンジゼリー せんべい	プチパン 牛乳	パンキンマーブルケーキ 牛乳	くるみゆべし 牛乳	
	29	30	31			
副食	カレー もやしとピーマンの中華和え わかめスープ バナナ	チキンナゲット ブロッコリーのお浸し かぼちゃの味噌汁 ミニトマト	鮭のトマト煮 チーズサラダ ささみスープ りんご			
おやつ	いが栗ぼうや 牛乳	杏仁豆腐 クラッカー	かぼちゃのスコーン 牛乳			



10月10日

目の愛護デー

10. 10を横にすると
人の顔の目と眉に
見えるからだそうです。



テレビやパソコンなどを長い時間見るなど、目にかかる負担は大きいもの…。目を大切にしましょう。

「目にいい食べものは何？」



- ・ビタミンA *目の粘膜を守る* にんじん・ほうれん草・ピーマンなど
- ・ビタミンC *目の老化防止* レモン・ゆず・じゃがいもなど
- ・ビタミンE *白内障の予防*アーモンド・ごまなど
- ・ビタミンB *眼精疲労に有効* 豚肉・レバー・青魚・大豆など
- ・アントシアニン *視覚機能の補助* ブルーベリー・ぶどうなど
- ・ルテイン *網膜と水晶体を守る* ブロッコリー・かぼちゃ・など

★10月10日の献立には、「目にいい食べもの」として
さんま、にんじん、ぶどう、ごまが取り入れられています。

10月2日(火)「かみかみデー」

「かみかみ食材」
ごぼう・たけのこ・こんにゃく・
ひじき・油揚げ・小松菜・
干ししいたけ

献立の★印は、かみかみメニューです。

10月4日(木)
「さつまいも入りおもち」

*16:00~16:40の間、給食展示コーナーにてご試食してください。

10月の
予定平均
給与栄養量

- エネルギー …430kcal
- たんぱく質 …18.5g
- 脂質 …19.5g