



平成27年度

給食献立表



下矢作保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
献立	今月の予定 3日(土) 運動会 9日(金) さつま芋ほい 10日(土) 手作り弁当の日 23日(金) お誕生会 29日(木) 芋煮会			生姜焼き ポテトサラダ 椎茸と青菜のスープ キウイフルーツ	魚のホイル焼き フロッコリーサラダ 南瓜の味噌汁 ミニトマト	運動会
未満児 おやつ				ごはん いんごケーキ 牛乳	ごはん 豆腐のムース サツレ	
	5	6	7	8	9	10
	麻婆豆腐 もやしのナムル コンソメスープ いんご ごはん 二色団子 牛乳	あぶたま かにの酢の物 しめじの味噌汁 ぶどう ごはん さつま芋素揚げ 牛乳	酢豚 拌三糸 若布のコンソメスープ グレープフルーツ ごはん 豆乳パバロア せんべい	かつおの甘露煮 七福ナムル 芋の子汁 梨 卵ごはん バナナケーキ 牛乳	焼きビーフン オーロラサラダ かきたま汁 バナナ ごはん きな粉クッキー 牛乳	手作り弁当
	12	13	14	15	16	17
	体育の日 	豆腐とホタテ炒め物 もやしの中華和え ベーコンスープ いんご ごはん 米粉蒸しパン 牛乳	みそおでん 青菜としめじのお浸し すまし汁 オレンジ ごはん アップルパイ 牛乳	カレー肉じゃが 三色サラダ 吉野汁 ぶどう ごはん かまもち 牛乳	さんまのかば焼き ごま豆腐あえ 大根汁 ミニトマト しめじごはん 人参ゼリー せんべい	なめこうどん 南瓜そぼろ煮 バナナ うどん
	19	20	21	22	23	24
	すき焼き さつま芋サラダ キャベツの味噌汁 キウイフルーツ ごはん 二色サンド 牛乳	赤魚の塩焼き 青菜の煮浸し 豚汁 梨 ごはん 五平餅 牛乳	ベーコンエッグ じゃが芋きんぴら のっぺい汁 グレープフルーツ ごはん ココアドーナッツ 牛乳	茄子のミートグラタン マカロニサラダ 卵スープ いんご ごはん ごまプリン せんべい	お誕生会 	煮込みうどん 三色ソテー バナナ うどん
	26	27	28	29	30	31
	鮭のトマト煮 ほうれん草のサラダ 春雨スープ 梨 ごはん ずんだ団子 牛乳	小魚と大豆からめ煮 利休和え せんべい汁 いんご ごはん かんづき 牛乳	厚焼き卵 イカの酢味噌和え 煮豆 すり身汁 ミニトマト ごはん いかがい坊や 牛乳	芋煮会 おにぎり 芋の子汁 みかん おにぎり いとこ蒸しパン 牛乳	松風焼き 切干サラダ 五目うどん キウイフルーツ ごはん ツナサンド 牛乳	焼きそば さつま芋甘煮 バナナ 焼きそば

目に良い食べ物は？

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）

菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

食べる分だけ