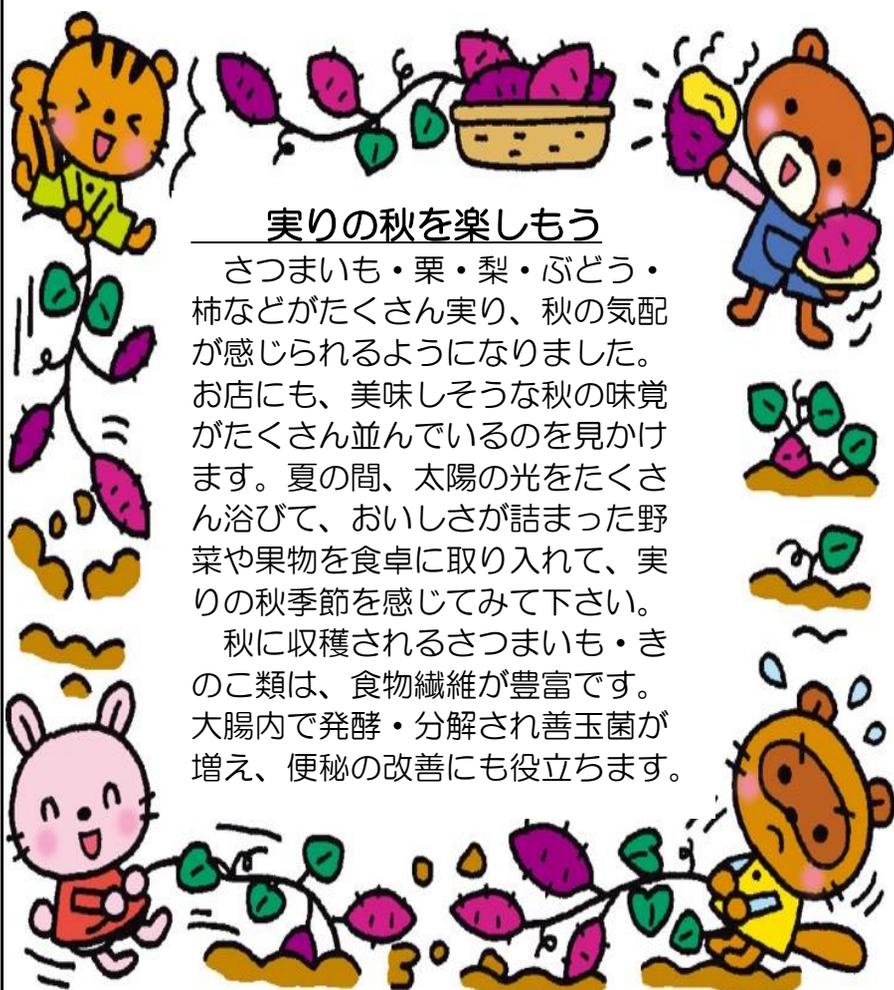


10月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食			~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 502Kcal 398kcal タンパク質 : 18.8g 17.1g 脂 肪 : 16.6g 16.7g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。		1 ・かじきの醤油マヨネーズ ・千草和え ・春雨スープ ・ミニトマト	2 ・ほうれん草のスパゲッティ ・にらと挽肉の卵とし ・若布スープ ・バナナ
おやつ					・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳	
未満児主食					・ごはん	・スパゲッティ
副食	4 ・ポパイオムレツ ・コーンとポテトのサラダ ・肉団子スープ ・キウイフルーツ	5 ・豆腐とホタテ貝の炒め物 ・青菜のごま和え ・豆麩の味噌汁 ・オレンジ	6 ・豚肉の野菜巻き ・青菜のソテー ・卵スープ ・グレープフルーツ	7 ・煮魚 ・切り干し大根の和風サラダ ・もやしの味噌汁 ・梨	8 ・マカロニグラタン ・大徳寺和え ・若布の味噌汁 ・ミニトマト	9 ・手作り弁当
おやつ	・蒸しパン ・牛乳	・2層のゼリームース ・せんべい	・スイートポテト ・牛乳	・ハムサンド ・牛乳	・五平餅風 ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ピースごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	11 ・中華のローストチキン ・シーフードサラダ ・はんぺんスープ ・りんご	12 ・いり豆腐 ・三色サラダ ・南瓜といんげんの味噌汁 ・オレンジ	13 ・ちくわの二色揚げ ・いかと若布の酢味噌和え ・吉野汁 ・柿	14 ・鶏ごま煮 ・油揚げと青菜の煮浸し ・けんちん汁 ・梨	15 ・ひじき卵 ・オーロラサラダ ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・キウイフルーツ	16 ・五目焼きビーフン ・さつま芋甘煮 ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・ごまプリン ・せんべい	・さつま芋チーズケーキ ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・ジャムサンド ・牛乳	・くるみゆべし ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・五目焼きビーフン
副食	18 ・筑前煮 ・小松菜のピーナッツ和え ・凍り豆腐の味噌汁 ・グレープフルーツ	19 ・鶏真薯 ・きんぴらごぼう ・にらたま汁 ・りんご	20 ・豆腐のドライカレー風 ・キャベツの甘酢和え ・ワンタンスープ ・梨	21 お誕生会 ・焼きそば ・エビフライ ・ブロッコリーサラダ ・若布コーンスープ・ぶどう	22 ・あぶたま ・大根サラダ ・じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・柿	23 ・はんぺんのチーズ焼き ・もやしの炒め物 ・青菜の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・いが栗坊や ・牛乳	・バナナケーキ ・牛乳	・カステラ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳 	・ホットドッグ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・焼きそば	・しめじごはん	・ごはん
副食	25 ・鶏肉のソテー ・きゃべつといんげんのごま豆腐和え ・ラーメン入りかきたま汁 ・グレープフルーツ	26 遠足 ・手作り弁当 	27 ・にらとじゃこのオムレツ ・昆布の煮付け ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・りんご	28 ・豆腐だんごのケチャップ煮 ・マカロニツナサラダ ・コーンとキャベツのスープ ・キウイフルーツ	29 ・豚肉の味噌炒め ・中華風サラダ ・きのこスープ ・梨	30 ・変り納豆 ・かぼちゃ含め煮 ・豆腐の味噌汁 ・バナナ
おやつ	・杏仁豆腐 ・せんべい	・ヨーグルト ・せんべい	・もちもちボンテドーナツ ・牛乳	・バナナカスタード ・麦茶	・かぼちゃパイ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・手作り弁当	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・納豆ごはん



実りの秋を楽しもう

さつまいも・栗・梨・ぶどう・柿などがたくさん実り、秋の気配が感じられるようになりました。お店にも、美味しそうな秋の味覚がたくさん並んでいるのを見かけます。夏の間、太陽の光をたくさん浴びて、おいしさが詰まった野菜や果物を食卓に取り入れて、実りの秋季節を感じてみて下さい。

秋に収穫されるさつまいも・きのこ類は、食物繊維が豊富です。大腸内で発酵・分解され善玉菌が増え、便秘の改善にも役立ちます。

目に良い食べ物を食べよう

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホ、ゲーム、テレビに触れる時間が増えています。時間を決めて使うことをすすめます。目に良いビタミンB群を含む豚肉や鮭、鯖などの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう

遠い山を見ることも目に良いと言われています。外で元気に遊びましょう

