



# 10月献立予定表

	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	食品の働き			間食献立名 (3時のおやつ)
					血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	
1	火	おせんべい お茶	ごはん	カジキのチーズ焼き 海藻サラダ 豆腐のかきたま汁 なし	メカジキ 海藻 豆腐 卵	ごはん	キャベツ レタス きゅうり 人参 玉ねぎ	フルーツポンチ お茶
2	水	ビスケット お茶	うどん	五目うどん 豆腐の磯辺揚げ パナナ	豚肉 油揚げ 豆腐の磯辺揚げ	うどん	人参 長ネギ しいたけ	じゃこおにぎり お茶
3	木	おせんべい お茶	ごはん	高野豆腐の卵とじ 花野菜サラダ ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	高野豆腐 卵	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しいたけ ブロッコリーニラ カリフラワー コーン ほうれん草 長ネギ しめじ	トマトモッツアレラパン 牛乳
4	金	クッキー お茶	わかめ ごはん	かつおフライ おひたし 白菜の味噌汁 オレンジ	かつおフライ	わかめ	キャベツ 小松菜 人参 白菜 えのき もやし	バナナスティックケーキ 牛乳
5	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
7	月	おせんべい お茶	ごはん	具沢山ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーカマ グレープフルーツ	鶏挽肉 シーチキン チ ーカマ	ごはん	玉ねぎ 人参 筍 しいたけ えのき ブロッコリー キ	ヨーグルトケーキ 牛乳
8	火	クッキー お茶	ごはん	親子煮 浅漬け 大根の味噌汁 オレンジ	鶏肉 卵	ごはん	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり 大根 しめじ 長ネ	コーンフレーク 牛乳
9	水	ビスケット お茶	パスタ	ミートソース ナゲット パナナ	豚挽肉 ナゲット	パスタ	玉ねぎ 人参 しいたけ	おかかおにぎり お茶
10	木	おせんべい お茶	栗ごはん	唐揚げ 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	鶏肉	ごはん 春	人参 きゅうり コーン もやし 長ねぎ 白菜 しめじ	キラキラゼリー お茶
11	金	クラッカー お茶	ごはん	鯖の塩焼き バンバンジーサラダ なめこの味噌汁 グレープフルーツ	鯖 ササミ 豆腐	ごはん	きゅうり レタス キャベツ トマト なめこ 長ネギ	今川焼 牛乳
12	土	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	うどん	ほうれん草 人参 白菜 しいたけ	
15	火	クッキー お茶	ごはん	しゅうまい ひじき煮 キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	しゅうまい ひじき 大豆 油揚げ	ごはん こんにやく	人参 しいたけ キャベツ たまねぎ 長ネギ	ほうれん草フェタ チーズパン お茶
16	水	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば ワンタンスープ パナナ	豚肉 わかめ	中華麺	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ	わかめおにぎり お茶
17	木	ビスケット お茶	ごはん	タラのマヨパン粉焼き おひたし 玉ねぎの味噌汁 オレンジ	タラ	ごはん パン粉	人参 キャベツ えのき なめこ ほうれん草 玉ねぎ なす ま	スイートポテト 牛乳
18	金	クッキー お茶	ごはん	ピザ春巻き マカロニサラダ わかめスープ グレープフルーツ	ピザ春巻き わかめ	ごはん マカロニ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	クレープ (いちご) 牛乳
19	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	
21	月	おせんべい お茶	ごはん	麻婆豆腐 温野菜 小松菜のスープ オレンジ	豆腐 豚挽肉	ごはん	人参 しいたけ 長ネギ ニラ ブロッコリー コーン 小松菜 えのき	マカロニあべ川 牛乳
23	水	クッキー お茶	パスタ	和風ツナパスタ ウィンナー パナナ	シーチキン ウィン	パスタ	キャベツ もやし 人参	五目おにぎり お茶
24	木	クラッカー お茶	ふりかけ ごはん	エビフライ 塩昆布和え 中華スープ グレープフルーツ	エビフライ 塩昆布	ごはん	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 青梗菜	フルーツヨーグルト お茶
25	金	ビスケット お茶	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き コンソメ卵スープ オレンジ	鮭 ベーコン	ごはん	キャベツ もやし 人参 しめじ トマト 玉ねぎ	さつま芋と栗のタルト 牛乳
26	土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ パナナ	豚肉 油揚げ チーズ	うどん	人参 しいたけ 長ネギ	
28	月	おせんべい お茶	ごはん	コロッケ 人参サラダ 青菜の味噌汁 オレンジ	コロッケ	ごはん	キャベツ レタス きゅうり 人参 小松菜 もやし	肉まん 牛乳
29	火	クッキー お茶	ごはん	チキンチャップ サラスパ 中華スープ グレープフルーツ	鶏肉 わかめ	ごはん サラスパ	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 長ネギ しいたけ	付け合わせパン 牛乳
30	水	ビスケット お茶	うどん	鶏塩うどん 磯辺揚げ パナナ	鶏挽肉 磯辺揚げ	うどん	ほうれん草 人参 白菜 しいたけ	そばろおにぎり お茶
31	木	おせんべい お茶	ナン	キーマカレー グリーンサラダ チーズ オレンジ	豚挽肉 チーズ	ナン	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり アスパラ 枝豆 ブロッコリー	かぼちゃのケーキ 牛乳

## 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）
- ・ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー 豚肉 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）

未満児 エネルギー 387.3kcal たんぱく質11.4g 脂肪9.0g 食塩相当量1.4g (10月平均栄養価)

以上児 エネルギー 448.8kcal たんぱく質15.2g 脂肪11.2g 食塩相当量1.8g (主食を含む)

(材料の都合により献立を変更する事があります)

(3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラスされます)

## よくかんでたべよう



1. ゆっくりあじわう
2. ひとくちをすくなく
3. おくばでしっかりかむ

## 子どもを魚好きに！

秋サンマなどおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

## ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナムコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。