

日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	御飯 炒り豆腐 コーンサラダ すまし汁(にんじん・ごぼう)	おにぎり(みど) ヨーグルト 麦茶	米、油、きび砂糖	ヨーグルト、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	みずな、にんじん、もやし、ねぎ、ごまつな、ごぼう、きゅうり、しいたけ、いんげん、コーン缶、あおさ
2 水	御飯 豚肉のしぐれ煮 レモン和え わかめスープ	にんじんケーキ 果物 麦茶	米、じゃがいも、小麦粉、ホットケーキ粉、きび砂糖、油	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、なし、はくさい、もやし、みずな、しめじ、コーン缶、赤ピーマン、カットわかめ、レモン果汁
3 木	さつまいもご飯 焼魚(鮭) 磯和え みそ汁(エリンギ・かいわれだいこん)	ジャムサンド 煮干し 牛乳	米、さつまいも、食パン(8枚切)、ごま油、きび砂糖	牛乳、さけ、ツナ水煮缶、木綿豆腐、米みそ、いわし、無塩バター、かつお節	もやし、チンゲンサイ、トマト、ブルーベリージャム、エリンギ、かいわれだいこん、あおのり
4 金	カレーライス トマトサラダ みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	ためきうどん チーズ 麦茶	米、うどん、油、小麦粉、ごま油、ごま	豚肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、ごぼう、えのきたけ、トマト、かぼちゃ、ねぎ、みずな、いんげん、みつば、カットわかめ
5 土	どぼろ丼 おかか和え みそ汁(えのき・チンゲンサイ)	食パン 麦茶	米、パン、きび砂糖	鶏むね肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ごまつな、トマト、しいたけ、みずな、なす、いんげん
7 月	御飯 鶏肉のごま焼き 甘酢和え みそ汁(もやし・とうがん)	じゃがいももち 煮干し 麦茶	じゃがいも、米、片栗粉、きび砂糖、油、ごま	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、キャベツ、にんじん、とうがん、もやし、きゅうり、コーン缶
8 火	ごはん 豚肉と野菜の煮物 レモンサラダ すまし汁(まいたけ・ふ)	ピザトースト ブルーベリー 麦茶	米、さつまいも、きび砂糖、焼ふ	豚肉、チーズ、食パン	チンゲンサイ、とうがん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ブルーベリー、みずな、まいたけ、きゅうり、トマト、しいたけ、いんげん、海藻サラダ、かんでん(粉)、レモン果汁
9 水	御飯 かれいの梅煮 海藻サラダ みそ汁(厚揚げ・ねぎ)	高菜おにぎり 牛乳寒天 麦茶	米、きび砂糖	かれい、生揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ごまつな、にんじん、みずな、赤ピーマン、たかな(たかな漬)、ねぎ、カットわかめ、かんでん(粉)、梅干し
10 木	御飯 すき焼き風煮 たまごサラダ みそ汁(だいこん・なめこ)	ホットケーキ 果物 麦茶	米、小麦粉、ホットケーキ粉、きび砂糖	豚肉、焼き豆腐、卵、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、りんご果汁50%飲料、にんじん、だいこん、えのきたけ、なめこ、ねぎ、オクラ、コーン缶、にら
11 金	赤飯 鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ みそ汁(ごまつな・さつまいも)	運動会準備の為 おやつなし	米、片栗粉、もち米、さつまいも、油、きび砂糖、すりごま	鶏もも肉、あずき、米みそ(淡色辛みそ)、白みそ、豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、ごまつな、えのきたけ、しょうが
15 火	御飯 豆腐のグラタン しらす和え みそ汁(しいたけ・みつば)	おにぎり(わかめ) ヨーグルト 麦茶	米、じゃがいも、油、パン粉	木綿豆腐、ヨーグルト、豚ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、みずな、しいたけ、みつば
16 水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃサラダ みそ汁(にら・もやし)	ツナマヨサンド するめ 牛乳	米、食パン、マヨネーズ(卵不使用)、片栗粉、きび砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ、するめ、白みそ、豆乳	キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、だいこん、にんじん、たまねぎ、もやし、マーマレード、にら
17 木	中華丼 もやしのナムル はるさめスープ	揚げじゃが芋 果物 麦茶	じゃがいも、米、油、はるさめ、ごま油、片栗粉、きび砂糖、ごま	豚肉、えび、いか	りんご、もやし、キャベツ、にんじん、ごまつな、大豆もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、たけのこ、あおのり、しょうが、にんにく
18 金	御飯 さばのみぞ煮 卵の花 ピクルス	すまし汁(わかめ・たけのこ) 焼きうどん チーズ 麦茶	米、うどん、油、きび砂糖	さば、おから、鶏ひき肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、しいたけ、たけのこ、コーン缶、ほうれんそう、カットわかめ、しょうが
19 土	豚丼 ツナサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	食パン 麦茶	米、パン、きび砂糖、油	豚肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、みずな、トマト、ねぎ
21 月	御飯 豚肉と野菜のとまと煮 せん切りサラダ みそ汁(とうろこんぶ・はくさい)	おにぎり(ゆかり) 煮干し 麦茶	米、油、焼ふ	豚肉、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、なす、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、スッキーニ、トマト、ホールトマト缶詰、黄ピーマン、とうろこんぶ、レモン果汁
22 火	親子丼 おかか和え けんちん汁	蒸しパン(栗) 甘酢大根 麦茶	米、小麦粉、ホットケーキ粉、さつまいも、きび砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、卵、豆乳、かつお節、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、もやし、トマト、キャベツ、にんじん、ごまつな、ねぎ、ごぼう、みつば

日 曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(屋食と午後おやつ)		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
23 水	御飯 かじきの竜田揚げ 豆腐サラダ みそ汁(キャベツ・しめじ)	きなこパン ブルーベリー 牛乳	米、片栗粉、きび砂糖、油、食パン、すりごま	牛乳、かじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ、無塩バター、豆乳	もやし、ごまつな、ブルーベリー、キャベツ、しめじ、みずな、黄ピーマン、しょうが
24 木	御飯 鶏肉と野菜の味噌炒め めかぶサラダ すまし汁(さといも・かぶ)	なめこうどん 果物 麦茶	米、うどん、さといも、きび砂糖、油、小麦粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	かき、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、みずな、ねぎ、トマト、かぶ、めかぶわかめ、ごまつな、しいたけ、カットわかめ、あおさ
25 金	御飯 肉団子のきのこあんかけ 昆布和え みそ汁(みずな・ごぼう)	焼きいも チーズ 麦茶	さつまいも、米、片栗粉、きび砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、みずな、しそ、ごぼう、きゅうり、塩こんぶ、みょうが
26 土	ドライカレー 野菜サラダ みそ汁(厚揚げ・ねぎ)	クラッカー 麦茶	米、油	豚ひき肉、生揚げ、大豆水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、もやし、にんじん、みずな、しめじ、トマト、ごまつな、ピーマン、ホールトマト缶詰、りんごジャム、にんにく、しょうが、ねぎ、カットわかめ
28 月	深川めし(東京都 郷土料理) さわらの袖焼 野菜サラダ なめこ汁	塩焼きそば 煮干し のびヨーグルト	米、焼きそばめん、ごま	ヨーグルト、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、バター	たまねぎ、もやし、みずな、ねぎ、なめこ、にんじん、赤ピーマン、ゆず果汁、みつば、みょうが、にんにく、チンゲンサイ
29 火	御飯 肉豆腐 さつまいもサラダ たまごスープ	チャーハン(ツナ) ブルーベリー 麦茶	米、さつまいも、片栗粉、ごま油、きび砂糖	豚肉、木綿豆腐、卵、かつお節、ツナ缶詰、しらす	たまねぎ、もやし、にんじん、ブルーベリー、エリンギ、しめじ、しいたけ、いんげん、葉ねぎ
30 水	ミーシカ組公開保育	パウンドケーキ(かぼちゃ) チーズ 麦茶	米、小麦粉、ホットケーキ粉、きび砂糖、油	チーズ	かぼちゃ
31 木	御飯 松風焼き 梅サラダ みそ汁(エリンギ・かいわれだいこん)	焼きじゃがいも するめ 牛乳	米、すりごま、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、するめ	キャベツ、ほうれんそう、みずな、ごぼう、にんじん、エリンギ、ねぎ、赤ピーマン、かいわれだいこん、あおのり、レモン果汁、じゃがいも

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	497 kcal	鉄	2.8mg
	たんぱく質	20.3g	カルシウム	165mg
	脂質	11.6g	ビタミンC	28mg
	塩分	2.0g	食物繊維	3.8g

※入荷の都合により献立変更がある場合があります。ご了承ください。

気持ちよい秋晴れのなか、お散歩中に松ぼっくりや落ち葉を拾ったりと自然との触れ合いを楽しんでいる子どもたち。季節の変わり目ともないますので体調管理に気をつけながら楽しく生活をしましょう。



## 10月10日は「目の愛護デー」です。

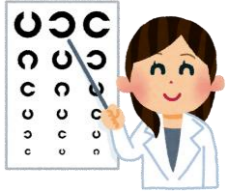


10月10日は「目の愛護デー」として厚生労働省に定められています。10月10日の「10」を右回転させると眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

子どもの頃は「目」が最も育つ時期、元気で健康な目に育つためにきちんと栄養を摂る事が大切です。この日を機会に子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう☆



①ビタミンA: 目の粘膜を保護し、粘膜の状態を良く保ちます。  
→ブロッコリー、南瓜、鰻、レバー、小松菜、人参、チーズなど



②ビタミンB: 目の疲れを防ぐ効果があります。目から脳への神経伝達機能を良好に保ちます。  
→イチゴ、キウイ、じゃが芋、さつまいも、ほうれん草、ピーマンなど



③ビタミンC: 目の水晶体の老化を防ぎ、目の疲れや充血を防ぐ効果があります。  
→ブルーベリー、豆腐、海苔、牛乳、卵、納豆、シジミ、鯛、秋刀魚など