

10月予定献立表



十五夜

FAX番号: 098-897-3552



2017/10/02/月 10:31



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク ポテトフライ			
3	火	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク			
4	水	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	麦茶 月見だんご			
5	木	パン 鶏グラタン ひじきサラダ スープ フルーツ	ミルク いなり寿司			
6	金	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク そうめんの山海和え			
7	土	ミートサンド ミルク フルーツ				
10	火	あわご飯 筑前煮 和え物 清し汁 フルーツ	ミルク ウインナー セロリーぱりぱり			
11	水	あわご飯 豚肉とピーマン炒め チーズ餃子 中華スープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ			
12	木	弁 当 会		ミルク あんもち		
13	金	あわご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ベイクドポテト			
14	土	親子丼 ミルク フルーツ				
16	月	島豆腐カレー フルーツヨーグルト 清し汁	ミルク オートミールクッキー			
17	火	沖縄そば からし菜の白和え フルーツ	ミルク 和え物 ジュシーおにぎり			
18	水	あわご飯 鯖の竜田揚げ 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ			
19	木	ご飯 カンダバーのエビあんかけ もずくの春巻き かき玉汁 フルーツ	ミルク ローストオープンサンド			
20	金	あわご飯 鶏照り焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 甘菓子			
21	土	パン 豆乳シチュー ミルク フルーツ				
23	月	茸スパゲティ ブロッコリーのミモザサラダ 冬瓜のスープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり			
24	火	かけっこ勝つかレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
25	水	あわご飯 冬瓜のそぼろ煮 魚のフライ みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋			
26	木	ちらし寿し 鯖のケチャップ煮 菊花和え 甘栗 アーサ汁 フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
27	金	あわご飯 おからハンバーグ レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 風車トースト			
28	土	月見うどん ミルク フルーツ				
30	月	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
31	火	麦ご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク さつま芋のブルーベリーかけ			

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



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)

