

10月予定献立表

| 日 | 曜日 | 昼食 | 3時のおやつ | 材 料 名 | | | 小さい子の朝のおやつ |
|----|----|---|----------------------|----------|----------|------------|------------|
| | | | | 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 | |
| 1 | 木 | あわご飯 月見ハンバーグ 中華和え 中華スープ フルーツ | ミルク 月見だんご | | | | 609 |
| 2 | 金 | 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 タンナファクルー | | | | 592 |
| 3 | 土 | 月見うどん ミルク フルーツ | | | | 404 | |
| 5 | 月 | かけっこ膳ツカレー フルーツヨーグルト スープ | ミルク 焼き芋 | | | | 614 |
| 6 | 火 | あわご飯 鶏照り焼き うかライリチー みそ汁 フルーツ | ミルク よもぎいり餅 | | | | 587 |
| 7 | 水 | パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ | 温かい麦茶 納豆みそにぎり | | | | 590 |
| 8 | 木 | お弁当会 | ミルク おから入りパウンドケーキ | | | | 263 |
| 9 | 金 | あわご飯 ちくわの甘辛煮 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ | ミルク バナナケーキ(卵抜き) | | | | 599 |
| 10 | 土 | パン 豆乳シチュー ミルク フルーツ | | | | 427 | |
| 12 | 月 | あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ | ミルク 大学芋 | | | | 569 |
| 13 | 火 | 沖縄そば 長命草の白和え フルーツ | ミルク ジュシーおにぎり | | | | 585 |
| 14 | 水 | あわご飯 豚しゃぶ 八宝白菜 かき玉汁 フルーツ | ミルク クジムチ | | | | 600 |
| 15 | 木 | あわご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ | ミルク 辛いこの甘煮煮 | | | | 593 |
| 16 | 金 | あわご飯 魚のフォイル焼き ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ | ミルク サンドウィッチ | | | | 593 |
| 17 | 土 | 高豆腐カレー ミルク フルーツ | | | | 421 | |
| 19 | 月 | ハヤシライス ヨーグルトサラダ スープ フルーツ | ミルク 紅芋きな粉だんご | | | | 608 |
| 20 | 火 | あわご飯 キピナゴのマリネ きのご和え セロリスープ フルーツ | ミルク バナナケーキ | | | | 582 |
| 21 | 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 | コーンフレークインミルク フルーツ | | | | 608 |
| 22 | 木 | ライス スコッチビーフ ブロッコリーソテー サラダ アスパラスープ フルーツ | ミルク パースデーケーキ | | | | 605 |
| 23 | 金 | あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ | ミルク ビスケッ オレンジゼリー | | | | 593 |
| 24 | 土 | ミックスサンド ミルク フルーツ | | | | 403 | |
| 26 | 月 | 茄子とトマトのスパゲティ にがなサラダ スープ フルーツ | ミルク 鮭にぎり | | | | 601 |
| 27 | 火 | あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ | ミルク ヨーグルトパイ | | | | 614 |
| 28 | 水 | あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五條 コーンスープ フルーツ | ミロミルク バイクドポテト | | | | 627 |
| 29 | 木 | あわご飯 鯖のみそ煮 大根サラダ 清し汁 フルーツ | ミルク ラスク | | | | 616 |
| 30 | 金 | あわご飯 レバーの竜田揚げ キャロットサラダ もずくスープ フルーツ | ミルク 豆腐スコーン | | | | 587 |
| 31 | 土 | 焼きそば ミルク フルーツ | | | | 429 | |

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)