



10月給食だより

令和4年10月1日



ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	土	運動会 4, 5才持ち帰り(動物ビスケット 魚肉ソーセージ りんごジュース)		
3	月	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 トマト 味付けのり みそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 りんごのボンファム風
4	火	親子煮 青菜の塩昆布和え シューマイ 梨	牛乳 マンナ	牛乳 フルーチェ
5	水	豚肉のマーマレード炒め 粉ふき芋 ブロッコリーの塩ゆで 豆腐スープ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 さつま芋蒸しパン
6	木	みそカツ 土佐酢和え 麩のすまし汁 パナナ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 小魚・ハッピーターン
7	金	豆乳きのこシチュー フレンチサラダ ウインナー りんご	牛乳 シガーフライ	牛乳 青菜のおにぎり
8	土	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
11	火	うま煮 もずくの酢の物 焼き春巻き パイン缶	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 豆腐ドーナツ
12	水	れんこんコロッケ ごまドレッシングサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズ・おさつスナック
13	木	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます ブロッコリーの塩ゆで のっぺい汁(三未加算 菜飯)	牛乳 パナナ	牛乳 小倉カステラ
14	金	さつま芋ご飯 鮭のもみじソースかけ 彩野菜のおかか和え きのこのすまし汁 みかん	牛乳 マンナ	牛乳 マシュマロクラッカーサンド
15	土	八宝麺 焼きポテト パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
17	月	豚肉と厚揚げの中華炒め もやしの和え物 焼きししゃも きざみ昆布のおかか煮	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ジャムサンド
18	火	千草焼き スパゲティソテー コーンスープ パナナ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 きな粉クッキー
19	水	魚の竜田揚げ 五目和え 納豆 切干大根のみそ汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ふかし芋
20	木	野菜たっぷりカレー風味煮 春雨サラダ アンパンマンポテト もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 ぼたぼた焼き
21	金	そばろ丼 じゃが芋ときゅうりのごま和え わかめスープ みかん	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 米粉のもちもちケーキ
22	土	田舎うどん キャベツの甘酢味 りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
24	月	五目汁 白菜のお浸し 揚げぎょうざ 手作りふりかけ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 さつま芋入りようかん
25	火	マーボー大根 ナムル ちくわのマヨ焼き みかん缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ベジータケーキ
26	水	鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃのグリル焼き トマト すまし汁	牛乳 パナナ	牛乳 チーズパン
27	木	鶏肉と里芋の炒め煮 野菜のごま酢和え 煮豆 りんご	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 かぼちゃの米粉クッキー
28	金	ポークハヤシライス マカロニサラダ チキンナゲット 柿	牛乳 シガーフライ	牛乳 非常食クッキー
29	土	ツナサンド 豆乳スープ パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
31	月	鶏肉のから揚げ 中華サラダ 人参グラッセ オニオンスープ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ハロウィンブル

目に良い食べ物とは?

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)

お知らせ

- ※0,1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0,1歳児にはカレールウ(カレー粉)は刺激が強いので使用せず他のもので味付けしています。
- ※0,1歳児に限っては、おやつが上記のものと変わることがあります。

