



# 10月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 平成30年10月1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	月	牛乳 シガーフライ	豚肉と厚揚げの中華炒め グリーンポテト 小魚ごま風味 黄桃缶	牛乳 ぼたぼた焼き
2	火	牛乳 アンパンマンビスケット	味噌かつ ごまドレッシングサラダ すまし汁	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
3	水	牛乳 バナナ	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 トマト ミートボール	牛乳 ごまクラッカー
4	木	牛乳 ルヴァン	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー みそ汁	牛乳 ゆで栗・ブリッツ
5	金	牛乳 アスパラガス	香味煮 昆布ピーマン ウインナー 梨	牛乳 チーズ・とんがりコーン
6	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット
9	火	牛乳 バナナ	鮭の塩焼き 切干大根のソース炒め かぼちゃの豆乳汁	牛乳 ミニサラダ
10	水	牛乳 こんがりサクサク	八宝菜 焼きポテト 小魚佃煮 りんご	牛乳 牛乳もち
11	木	牛乳 ルヴァンクラシカル	千草焼き ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁	牛乳 米粉のもちもちケーキ
12	金	牛乳 マンナ	すき焼き丼 もずくの酢の物 梨	牛乳 小魚・プチスナック
13	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
15	月	牛乳 シガーフライ	関東煮 青菜のしらす和え シューマイ 手作りふりかけ	牛乳 ジャムサンド
16	火	牛乳 アンパンマンビスケット	味噌かつ ごまドレッシングサラダ すまし汁 黄桃缶	牛乳 梅の香おにぎり
17	水	牛乳 バナナ	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 トマト ミートボール	牛乳 れんこんチップス・エースコイン
18	木	牛乳 ルヴァン	お弁当の日	牛乳 ハッピーターン
19	金	牛乳 アスパラガス	さつまいもご飯 秋鮭のみみじ焼き きのこと青菜のおかか和え すまし汁 みかん	牛乳 チーズ・揚小丸
20	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん キャベツのごま酢和え バナナ	牛乳 ビスケット
22	月	牛乳 バナナ	鮭の西京焼き 青菜の磯和え 豆腐のすまし汁	牛乳 星たべよ
23	火	牛乳 こんがりサクサク	八宝菜 焼きポテト 小魚佃煮 パイン缶	牛乳 きなこクッキー
24	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	千草焼き ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁	牛乳 小魚・シガーフライ
25	木	牛乳 マンナ	さんまのかば焼き 切干大根の和風サラダ みそ汁 手作りふりかけ	牛乳 ふかしいも
26	金	牛乳 乳ポーロ	すき焼き丼 もずくの酢の物 トマト 柿	牛乳 さつまいものオレンジ煮
27	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース 小松菜とツナのサラダ バナナ	牛乳 ビスケット
29	月	牛乳 エースコイン	関東煮 青菜のしらす和え シューマイ 焼きのり	牛乳 ホームパイ
30	火	牛乳 プチスナック	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー すまし汁	牛乳 ピザトースト
31	水	牛乳 パクッとサンド	さつまい 青菜のおひたし 豆腐ナゲット りんご	牛乳 さつまいも入り水ようかん

## 給食だより

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

### 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）

