



10月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和元年 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	火	牛乳 バナナ	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー 麩のみそ汁 手作りふりかけ	牛乳 ごまクラッカー
2	水	牛乳 シガーフライ	鯖の生姜煮 千草和え 豆腐のすまし汁	牛乳 きなこプリン
3	木	牛乳 マンナ	タンドリーチキン 彩野菜のごま和え コンソメスープ パイン缶	牛乳 じゃこ豆おにぎり
4	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	すき焼き丼 もずくの酢の物 梨	牛乳 ひじき芋もち
5	土	牛乳 ビスケット	肉みそうどん 磯和え バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 こんがりサクサク	鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 チキンナゲット オレンジ	牛乳 ブラウニー
8	火	牛乳 ウエハース	豆乳汁 青菜のおかか和え 焼きのり ウインナー	牛乳 ゆで栗・まがりせんべい
9	水	牛乳 ルヴァン	鯖のカレーじゃよう焼き ごぼうのごまマヨネーズサラダ さつま芋のみそ汁	牛乳 パンケーキ
10	木	牛乳 乳ボーロ	鶏のから揚げ 柿なます のっぺい汁	牛乳 昆布・ぼくっとサンド
11	金	牛乳 アスパラガス	ハヤシシチュー コールスローサラダ りんご	牛乳 開口笑
12	土	牛乳 ビスケット	ジャムサンド ポトフ バナナ	牛乳 ビスケット
15	火	牛乳 バナナ	豚肉のマーマレード炒め ポテトサラダ トマト わかめスープ	牛乳 きこのピザトースト
16	水	牛乳 シガーフライ	さんまの蒲焼き 野菜ときのこのソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 米粉のバナナケーキ
17	木	牛乳 マンナ	豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふき芋 小魚佃煮	牛乳 ヨーグルトの苺ソースかけ
18	金	牛乳 アンパンマンビスケット	さつま芋ご飯 鮭のもみじ焼き きのこと青菜のおかか和え トマト すまし汁 みかん	牛乳 ワッフル
19	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
21	月	牛乳 こんがりサクサク	関東煮 青菜のしらす和え 焼きししゃも もも缶	牛乳 ベジータケーキ
23	水	牛乳 ウエハース	鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 かきたま汁	牛乳 小魚甘辛・ボンズケ
24	木	牛乳 乳ボーロ	野菜たっぷりカレー風味 キャベツのごまサラダ ゆで卵	牛乳 焼き芋
25	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ りんご	牛乳 お好み焼き
26	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
28	月	牛乳 アスパラガス	さつま汁 青菜のごま和え ミートボール	牛乳 チーズ・動物ビスケット
29	火	牛乳 エースコイン	香味煮 切干大根の和え物 納豆 オレンジ	牛乳 さつま芋入り蒸しパン
30	水	牛乳 ルヴァン	千草焼き ブロッコリーの塩ゆで けんちん汁	牛乳 スイートポテト
31	木	牛乳 アンパンマンビスケット	みそカツ かぼちゃのサラダ トマト すまし汁	牛乳 さつま芋のオレンジ煮

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）

