



10月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 2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	木	牛乳 乳ボーロ	豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソテー お月見スープ	牛乳 お月見ゼリー
2	金	牛乳 シガーフライ	すきやき丼 もずくの酢の物 梨 ウイナー	牛乳 豆腐ドーナツ
3	土	牛乳 ビスケット	田舎うどん キャベツのごま酢和え パナナ	牛乳 ビスケット
5	月	牛乳 アスパラガス	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ トマト 切干大根のみそ汁	牛乳 小倉トースト
6	火	牛乳 バナナ	五目汁 白菜のおひたし ひじきふりかけ チキンナゲット オレンジ	牛乳 じゃがたこ焼き
7	水	牛乳 ルヴァンクラシカル	鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆 にらたま汁 焼きのり	牛乳 <small>小魚の甘辛 野菜かりんとう</small>
8	木	牛乳 プチスナック	チキン南蛮 五目和え かぼちゃの豆乳汁 りんご	牛乳 パンケーキ
9	金	牛乳 マンナ	ポークカレーシチュー ゆかりサラダ ゆで卵 もも缶	牛乳 スイートポテト
10	土		運動会(動物ビスケット お魚ソーセージ りんごジュース)	
12	月	牛乳 エースコイン	うま煮 青菜のおひたし しゅうまい 納豆	牛乳 ヨーグルトゼリーソース
13	火	牛乳 ウエハース	鶏肉とほうれん草の豆乳みそグラタン キャベツの香りづけ きのことスープ	牛乳 りんご蒸しパン
14	水	牛乳 ルヴァン	干草焼き ひじきの煮物 すまし汁 オレンジ	牛乳 ベジータケーキ
15	木	牛乳 <small>しるこサンドクラッカー</small>	鶏肉のごまみそ焼き 柿なます のっぺい汁 (3未 菜めし)	牛乳 チーズ カルシウムせんべい
16	金	牛乳 <small>アンパンマンひとくちビスケット</small>	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 手作りチーズケーキ
17	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
19	月	牛乳 ルヴァンクラシカル	鯖のかば焼き 野菜ときのこのソテー きざみ昆布の煮物 みそ汁	牛乳 昆布 とんがりコーン
20	火	牛乳 アスパラガス	豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふき芋 焼き春巻 オレンジ	牛乳 さつま芋入り水ようかん
21	水	牛乳 乳ボーロ	かき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 赤だし汁 パイン缶	牛乳 きなこクリームサンド
22	木	牛乳 バナナ	豆乳コーンシチュー フレンチサラダ ミートボール 手作りふりかけ	牛乳 ゆかりクッキー
23	金	牛乳 シガーフライ	照り焼き丼 豆サラダ 春雨スープ りんご	牛乳 マシュマロフレーク
24	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん ごま塩サラダ パナナ	牛乳 ビスケット
26	月	牛乳 プチスナック	親子煮 青菜の昆布和え ウイナー オレンジ	牛乳 切干大根おにぎり
27	火	牛乳 <small>しるこサンドクラッカー</small>	ぎせい豆腐 さつま芋の甘煮 根菜のみそ汁 もも缶	牛乳 プリン
28	水	牛乳 マンナ	鶏肉のクリームソース 大根サラダ トマト 野菜スープ	牛乳 ぽたぽた焼き
29	木	牛乳 ウエハース	鯖の西京焼き れんこんのきんぴら 昆布豆 柿	牛乳 かぼちゃボーロ
30	金	牛乳 エースコイン	ごま塩ご飯 かぼちゃコロケ ブロッコリーとコーンの和え物 ハロウィンスープ	牛乳 もちもちチーズ
31	土	牛乳 ビスケット	八宝麺 グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット

目に良い食べ物は？

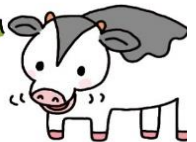


10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **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)



咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

