

日	曜	献立名	主要材料			
			黄	赤 血や肉になる	匳 熱や力になる	緑 体の調子を整える
※	17	土	かやくうどん 小松菜のソテー フルーツ	牛肉 卵 かまぼこ 油揚げ わかめ ハム ちりめん	うどん 砂糖 油	人参 玉ねぎ 葱 小松菜 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
	19	月	ごはん 白身魚のみみじ揚げ レパニラ炒め チンゲン菜のスープ フルーツ	白身魚 鶏レバー 卵 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 ごま油	人参 生姜 玉ねぎ 人参 ニラ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
			☆ ジャガバター・牛乳	牛乳	じゃがいも バター	
	20	火	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきの炒め煮 フルーツ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 ひじき 豆腐 かまぼこ 油揚げ	じゃがいも 油 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ ケチャップ ピーマン 人参 フルーツ
			☆ ジャコトースト・牛乳	ちりめん 牛乳	パン マヨネーズ	パセリ
	21	水	ごはん 白菜と豚肉の炒め煮 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	豚肉	砂糖 油 里芋 ごま 砂糖	白菜 人参 ニラ 小松菜 フルーツ
			☆ パナナヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ スキムミルク		バナナ
	22	木	ごはん 白身魚の西京焼き 春雨サラダ シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ	白身魚 みそ ハム 豚肉	砂糖 春雨 マヨネーズ	きゅうり コーン 人参 ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 フルーツ
			☆ クラッカーサンド・牛乳	ハム チーズ 牛乳	クラッカー ジャム	きゅうり
※	23	金	ごはん きのこカレー フレンチサラダ フルーツ	牛肉 ハム	じゃがいも カレールウ 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ しいたけ しめじ グリンピース 人参 きゅうり キャベツ コーン フルーツ
			☆ チーズケーキ・牛乳	チーズ 卵 牛乳	生クリーム 砂糖 ホットケーキミックス	レモン汁
※	24	土	中華そば ウインナー フルーツ	豚肉 かまぼこ わかめ ウインナー	中華麺	人参 玉ねぎ コーン 葱 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
	26	月	ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜のおひたし フルーツ	牛ひき肉 生揚げ ちりめん かつお節	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん 生姜 チンゲン菜 人参 フルーツ
			☆ フルーツゼリー・牛乳	牛乳	ゼリーの素	黄桃缶 みかん缶
	27	火	うどん かきあげ ほうれん草とえのきの和え物 フルーツ	えび わかめ ちりめん	さつまいも 小麦粉 油 ごま	葱 人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 えのきたけ フルーツ
			☆ 黒ごまトースト・牛乳	牛乳	パン 黒ごま バター 砂糖	
	28	水	ごはん クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ フルーツ	豚肉 牛乳 スキムミルク チーズ ハム	じゃがいも シチューの素 油 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン フルーツ
			☆ お好み焼き・牛乳	ハム 卵 青のり 牛乳	小麦粉	葱 コーン キャベツ
	29	木	ごはん 吉野煮 柿なます フルーツ	鶏肉 生揚げ	じゃがいも かたくり粉 砂糖 ごま 砂糖	大根 人参 さやいんげん 柿 大根 フルーツ
			☆ ヨーグルト・いりこ	ヨーグルト いりこ		
	30	金	ごはん 鮭の黄金焼き ブロッコリーのおかか和え かぼちゃのスープ フルーツ	鮭 チーズ かつお節 牛乳 スキムミルク	マヨネーズ	人参 ブロッコリー かぼちゃ 人参 玉ねぎ パセリ フルーツ
			☆ 大学芋・牛乳	牛乳	さつまいも 砂糖 ごま 油	
※	31	土	小松菜のあんかけ焼きそば いんげんのごま和え フルーツ	鶏肉	中華麺 ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま 砂糖	小松菜 人参 竹の子 もやし きくらげ さやいんげん 人参 フルーツ
			☆ お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

10月10日は“目の愛護デー” 目にいいものを食べましょう。

昨今は子供もスマートフォンの画面を眺めるようになり、目の健康をより意識する必要があります。目に良いとされる食べ物には、かぼちゃ、人参、うなぎ、レバーなどがあり、それらは網膜の健康を維持するために欠かせないビタミンAが含まれています。普段の生活からテレビやスマートフォンは時間を決めるなど、気を付けてみてくださいね。