



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。

「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっと目の機能が育つ時期です。目の健康を考えた目に良い食べ物を取り入れ、目に優しい生活を心がけましょう。

- ・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 <豚肉・レバー・うなぎ・麦>
- ・ビタミンC：目の充血を防ぐ <緑黄色野菜・果物・さつまいも>



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	木	秋野菜の煮物 みそ汁 果物 ★ご飯	お茶 月見団子	米 さつまいも 油 こんにゃく 砂糖 白玉粉	鶏肉 豆腐 油揚げ いりこ きな粉	人参 ごぼうしめじ ねぎ さいやんげん ぶどう キャベツ	厚揚げとキャベツの味噌炒め ごま和え 卵スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	生揚げ 豚肉 卵 ベーコン	人参 玉葱 キャベツ もやし チンゲンツアイ にら えのき
2	金	魚のゴマソースかけ わかめの酢の物 春雨スープ ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 春雨	赤魚 わかめ かつお節 ベーコン いりこ 牛乳 寒天	きゅうり リーフレタス 人参 椎茸 みかんジュース みかん缶	ポークカレー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ コーン	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ 南瓜
3	土	スパゲティナポリタン とうがんスープ ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 スパゲッティ コーン 油 ビスケット	牛肉 ハム チーズ 鶏肉 いりこ 牛乳	玉葱 グリンピース とうがん しいたけ ねぎ パナナ	柳川煮 きのこスープ ★ご飯	米 こんにゃく 油 砂糖 小麦粉	豚肉 卵	ごぼう 人参 干椎茸 玉葱 グリンピース えのき しめじ キャベツ
5	月	野菜のうま煮 かき玉汁 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく だんご 小麦粉 バター	鶏肉 卵 いりこ 牛乳	人参 干し椎茸 なし チンゲンツアイ グリンピース	焼き魚 みそ汁 ひじきいため煮 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖	かなやま 干ひじき 油揚げ わかめ	人参 こまつな 玉葱
6	火	南瓜のグラタン 豆乳スープ 果物 ★食パン	お茶 フルーツヨーグルト	パン 油 バター だんご 粉	チーズ 牛乳 ハム かつお節 豆腐 ヨーグルト	かぼちゃ 玉葱 ねぎ マヨネーズ しめじ ぶどう パチもも缶 みかん缶	鶏肉のオレンジ焼き すまし汁 ★ご飯	米 コーン 砂糖 マーメレード	ベーコン しらす干し 鶏肉 わかめ	小松菜 人参 にんにく 生薬 プロコウリ トマト ほうれん草
7	水	豆腐の中華煮 みそ汁 ごまあえ ★ご飯	牛乳 あんバターサンド	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 卵 バター	豆腐 鶏肉 油揚げ いりこ 牛乳 あずき	玉葱 干し椎茸 人参 にら もやし チンゲンツアイ	はんぺんフライ スープ 大根サラダ ★ご飯	米 小麦粉 卵 油 ごま油	はんぺん 卵 わかめ	だいこん 人参 きゅうり もやし こまつな
8	木	魚のみそ煮 村雲汁 切干大根の煮付け ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 砂糖 油 だんご 小麦粉 バター	鶏 こんぶ さつまいも 豆腐 わかめ いりこ 牛乳 スキムミルク	大根 切干大根 人参 えのき ねぎ パナナ	豆腐の中華煮 ナムル かきたま汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 だんご 小麦粉	豆腐 鶏肉 卵	玉葱 干椎茸 人参 にら もやし ほうれん草 チンゲンツアイ
9	金	ハヤシシチュー 果物 コールスロー ★ご飯	お茶 茹で菜 かりんとう	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 菜 かりんとう	牛肉 ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり りんご	鶏肉のクリーム煮 ごまサラダ ★ご飯	米 小麦粉 油 コーン缶 じゃがいも バター 砂糖 ごま	鶏肉 スキムミルク ハム	玉葱 人参 じゃがいも キャベツ きゅうり
10	土	※運動会※ 味噌ラーメン ★ご飯 かぼちゃのおかか煮	牛乳 カステラ チーズ	米 中華めん ごま油 砂糖 カステラ	豚肉 牛乳 かつお節 チーズ	人参 キャベツ もやし かぼちゃ	魚のみぞれ煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 だんご 油 砂糖 ごま	さば かまぼこ のり	大根 キャベツ ねぎ きゅうり はくさい 人参
12	月	秋のきのこカレー 果物 小松菜のサラダ ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 はちみつ	鶏肉 牛乳 ベーコン きな粉 卵	玉葱 人参 しめじ にんにく りんご えのき たけのこ もやし こまつな	スパゲティミートソース スープ ★ご飯	米 スパゲッティ 油 小麦粉	牛肉 豚肉	人参 玉葱 グリンピース こまつな えのき
13	火	竹輪の磯辺揚げ 豆乳汁 きんぴらごぼう ★ご飯	牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮	米 小麦粉 だんご 油 しらす 小麦粉 きつまいも バター	竹輪 青のり 豚肉 豆腐 豆腐 いりこ 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 ねぎ チンゲンツアイ 干し椎茸 りんご	炒り豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	絞り豆腐 鶏肉 卵 かに かまぼこ わかめ	玉葱 干椎茸 人参 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ ほうれん草
14	水	魚のごま油焼き 小松菜と油揚げの煮びたし きのこ汁 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 だんご 小麦粉 油 砂糖 ポップコーン バター	卵 油揚げ かつお節 ベーコン いりこ 牛乳	こまつな えのき たけのこ しいたけ キャベツ 人参	シチュー カミカミサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 コーン缶	鶏肉 スキムミルク しらす干し	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり
15	木	おでん 果物 おかか和え ★ご飯	牛乳 人参蒸しパン	米 さいとう こんにゃく 砂糖 コーン 小麦粉 レーズン	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク	大根 キャベツ もやし 人参 りんご	豚肉のみそ焼き 磯和え すまし汁 ★ご飯	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆 油揚げ かまぼこ	人参 いんげん しめじ こまつな
16	金	炒り豆腐 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 いもかりんとう	米 油 砂糖 ふ さつまいも	豆腐 鶏肉 卵 ツナ わかめ 油揚げ いりこ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 チンゲンツアイ もやし こまつな	五目卵焼き ひじきの和風サラダ 豆乳スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま だんご	卵 しらす 凍り豆腐 鶏肉 干し椎茸 ハム 豆乳	グリンピース 人参 ねぎ きゅうり 玉葱 しめじ
17	土	きつねうどん 春雨ともやしのソテー ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 うどん 砂糖 春雨 コーン ごま油 マカロニ	油揚げ 牛肉 いりこ 牛乳 きな粉	人参 ねぎ もやし	厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 ★ご飯	米 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 バター	生揚げ 豚ひき肉 わかめ	さいやんげん 玉葱 人参
19	月	雑菜 みそ汁 果物 ★ご飯	お茶 ふかししいも	米 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	豚肉 卵 いりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 なす こまつな りんご パナナ	焼きそば スープ ★ご飯	米 中華めん 油	豚肉 さつまいも 豆腐 かつお節 あおのり	キャベツ もやし ピーマン 人参 玉葱 チンゲンツアイ えのき
20	火	麻婆豆腐 ちりめんた野菜のナムル わかめスープ ★ご飯	牛乳 コンポートヨーグルト	米 砂糖 ごま油 だんご 小麦粉 コーン	豆腐 鶏肉 しらす干し わかめ かまぼこ いりこ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし キャベツ りんご	いわしのピザ風焼 マカロニサラダ 野菜スープ ★ご飯	米 マカロニ だんご じゃがいも	いわし	トマト缶 パナナ キャベツ きゅうり 人参 玉葱
21	水	ポークビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 じゃがいも 砂糖 ごま 卵	大豆 豚肉 ベーコン 竹輪 牛乳 しらす干し	玉葱 人参 キャベツ ねぎ	じゃがいもそぼろ煮 酢の物 すまし汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖	鶏肉 竹輪 わかめ 豆腐	玉葱 人参 いんげん きゅうり パナナ しめじ ねぎ
22	木	魚の黄金焼き 豚汁 果物 ★ご飯	牛乳 ビスケットモンブ ラン	米 小麦粉 油 砂糖 ごま 小麦粉 じゃがいも さつまいも	ホキ 豚肉 生揚げ いりこ 牛乳 生クリーム	人参 ごぼう だいこん ねぎ みかん	野菜うま煮 干草あえ みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも ごま こんにゃく 砂糖 油 ふ	鶏肉 卵 わかめ	人参 干椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり もやし こまつな
23	金	厚揚げとキャベツの味噌炒め のついで汁 果物 ★ご飯	牛乳 ミルク大学芋	米 油 砂糖 だんご さつまいも 油	生揚げ 豚肉 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク	人参 玉葱 キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ りんご	八宝菜 ごま和え ★ご飯	米 油 砂糖 ごま ごま油 だんご	豚肉 いか えび	はくさい もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにく チンゲンツアイ ほうれん草
24	土	クリームスパゲティ 野菜スープ ★ご飯	牛乳 丸ポロ パナナ	米 スパゲッティ コーン 小麦粉 じゃがいも バター 丸ポロ	鶏肉 えび 牛乳 こんぶ かつお節	玉葱 人参 しめじ パセリ パナナ	きのこ入りカレー 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター コーン缶 砂糖 はちみつ	鶏肉 スキムミルク ツナ缶	玉葱 人参 しめじ えのき なし にんにく こまつな キャベツ
26	月	肉じゃが ひじき酢の物 ★ご飯	お茶 小倉白玉	米 じゃがいも しらす 油 砂糖 コーン ごま ごま油 白玉粉	牛肉 ひじき いりこ 豆腐 あずき	玉葱 人参 さいやんげん きゅうり はくさい	きつねうどん なすかか煮 ★ご飯	米 うどん 砂糖 油	油揚げ 牛肉 かつお節	人参 ねぎ なす
27	火	※誕生会※ 山菜おこわ 魚のみそポテト焼き すまし汁 果物	牛乳 クリームケーキ	米 もち米 コーン 油 砂糖 じゃがいも ふ カステラ	鮭 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	しめじ 人参 きくらげ グリンピース 玉葱 みかん もも缶 パイン缶	豆腐とツナのハンバーグ ごま和え スープ ★ご飯	米 油 卵 ごま	豆腐 ツナ缶 わかめ スキムミルク 卵 かまぼこ	玉葱 ほうれん草 もやし 人参
28	水	親子煮 即席漬 根菜汁 ★ご飯	牛乳 きなごまフィン	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく 小麦粉 はちみつ 油	鶏肉 こんぶ 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり ごぼう こまつな	野菜ラーメン 厚揚げと小松菜の煮びたし ★ご飯	米 中華めん ごま油 砂糖	豚肉 牛乳 生揚げ かつお節	人参 キャベツ 玉葱 こまつな
29	木	魚のみぞれ煮 磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 だんご 小麦粉 砂糖 ごま 小麦粉	卵 のり 生揚げ わかめ いりこ 牛乳 豚肉 卵 青のり かつお節	大根 ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ	じゃがいものケチャップ煮 ハリハリなます ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖	牛肉 干し椎茸 油揚げ	玉葱 グリンピース 人参 切干大根
30	金	南瓜のクリーム煮 果物 ごまサラダ ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン コーン 小麦粉 バター ごま 砂糖 菜 ごま油	鶏肉 ベーコン ハム 卵 スキムミルク かつお節	かぼちゃ 玉葱 人参 さいやんげん キャベツ きゅうり りんご ねぎ	オムレツ ツナ和え 豆乳スープ ★ご飯	米 だんご 砂糖	卵 スキムミルク えび ツナ缶 かつお節 豆乳	玉葱 チンゲンツアイ もやし 人参 しめじ ねぎ
31	土	カレーうどん キャベツとコーンのソテー ★ご飯	牛乳 チーズ パウムクーヘン	米 うどん 油 だんご はちみつ コーン バター パウムクーヘン	鶏肉 いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 玉葱 ねぎ にんにく キャベツ	魚のマヨネーズ焼 切干大根煮つけ ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	しいら かつお節 油揚げ	玉葱 しめじ パセリ 切干大根 人参 もやし ねぎ

すききらい しないでたべる こどもたち
みんな えがおで いいね