# 10月 のよていこんだてひょう

2024年

千代田せいが保育園

| ひ | ようび | ちゅうしょく | ３じのおやつ | きいろ<br>ねつや<br>ちからになるもの | あかいろ<br>ちやにくになるもの | みどりいろ<br>からだのちょうしを<br>ととのえるもの | 家庭での<br>ポイント | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1・15・29 | か | わかめごはん<br>さばのしおやき<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>なめこのみそしる<br>オレンジ | アップルパイふう<br>のむヨーグルト | こめ、さとう<br>あぶら、はるまきのかわ | さば、みそ、わかめ<br>のむヨーグルト | きりぼしだいこん、なめこ<br>きゅうり、にんじん<br>オレンジ、りんご | 緑黄色野菜類 | 朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります |
| 2・16・30 | すい | ロールパン<br>ポークチャップ<br>マカロニサラダ<br>やさいスープ（非常食使用）<br>バナナ | とりとひじきのたき<br>こみおにぎり<br>たべるこざかな | ロールパン、こめ<br>マヨドレ、あぶら<br>さとう、マカロニ<br>ごま | ぶたにく、とりにく<br>いわし、ひじき<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん<br>きゅうり、コーン<br>バナナ | きのこ類 | |
| 3・17<br>28（げつ） | もく | ごはん<br>とりにくのてりやき<br>ほうれんそうとコーンのソテー<br>だいこんのみそしる<br>ヨーグルト | ミレービスケット<br>ぎゅうにゅう | こめ、ビスケット<br>あぶら、さとう | とりにく、ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう、みそ | ほうれんそう、もやし<br>コーン、だいこん、ねぎ<br>にんじん | 魚類 | |
| 4・１８ | きん | ごはん<br>さけのちゃんちゃんやき<br>ひじきのにもの<br>はくさいのすましじる<br>バナナ | おにむしパン<br>ぎゅうにゅう | こめ、さとう、あぶら<br>さつまいも、はくりきこ | さけ、みそ、<br>あぶらあげ、ひじき<br>ぎゅうにゅう | キャベツ、にんじん<br>いんげん、はくさい<br>バナナ | 乳製品類 | |
| 5・19 | ど | たきこみごはん<br>とんじる<br>ヨーグルト | おかし<br>りんごジュース | こめ、おかし<br>あぶら | ぶたにく、とりにく<br>ヨーグルト | にんじん、だいこん<br>しいたけ、りんごジュース | 緑黄色野菜類 | |
| 7・２１ | げつ | ごはん<br>ハンバーグ<br>れんこんのきんぴら<br>こまつなのすましじる<br>オレンジ | あげパン<br>ぎゅうにゅう | こめ、ロールパン<br>あぶら、さとう | ぶたにく、ぶたにく<br>ぎゅうにゅう、ごま | たまねぎ、れんこん<br>にんじん、こまつな<br>えのき。オレンジ | 魚類 | |
| 8・２２ | か | ごはん<br>かじきのもやしあんかけ<br>ブロッコリーのごまあえ<br>さつまいものみそしる<br>なし | ふラスク<br>ぎゅうにゅう | こめ、さとう、あぶら<br>かたくりこ、やきふ | かじき、ごま<br>みそ、バター<br>ぎゅうにゅう | にんじん、もやし、ねぎ<br>ブロッコリー、さつまいも<br>だいこん、なし | きのこ類 | |
| 9・２３ | すい | カレーうどん<br>とりつくねのあんかけ<br>バナナ | ごへいもちふうおにぎり<br>たべるこざかな | うどん、こめ、あぶら<br>さとう、かたくりこ | ぶたにく、とりにく、みそ<br>ひじき、いわし、ごま | たまねぎ、にんじん<br>ねぎ、バナナ | 乳製品類 | |
| 10 | もく | ごはん<br>レバーのマリアナふう<br>きゅうりのこんぶあえ<br>キャベツとえのきのみそしる<br>オレンジ | フルーツヨーグルト<br>ウエハース | こめ、あぶら、さとう<br>かたくりこ、じゃがいも<br>ウエハース | ぶたレバー、みそ、ごま<br>ヨーグルト、ぎゅうにゅう<br>しおこんぶ | きゅうり、きゃべつ<br>えのき、オレンジ<br>にんじん | 緑黄色野菜類 | |
| １１・２５ | きん | ごはん<br>まつかぜやき<br>だいこんとツナのマヨあえ<br>じゃがいもとわかめのすましじる<br>バナナ | しおせんべい<br>ぎゅうにゅう | こめ、あぶら、マヨドレ<br>かたくりこ、じゃがいも<br>しおせんべい | とりにく、とうふ、ごま<br>ツナかん、わかめ<br>ぎゅうにゅう、みそ | たまねぎ、だいこん<br>きゅうり、にんじん<br>バナナ | 緑黄色野菜類 | |
| １２・２６ | ど | ぶたどん<br>ごもくみそしる<br>ヨーグルト | おかし<br>りんごジュース | こめ、あぶら<br>さとう、おかし | ぶたにく、ヨーグルト<br>みそ | たまねぎ、ピーマン<br>にんじん、だいこん<br>しょうが、にんにく、ねぎ | 果物類 | |
| | | | エネルギー 520kcal<br>たんぱく質 19.4ｇ<br>脂質 15.3ｇ | | 鉄 2.1mｇ<br>カルシウム 182mｇ<br>食塩 1.5ｇ | | | |

●材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
●24日（木）はお誕生日献立を提供いたします。
●乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。
●ローリングストック（非常食切り替え）のため2・16・30の
メニューに入れさせていただきます。（アレルゲン28品目不使用）

日が落ちるのもずいぶん早くなり、秋の訪れを感じる季節になりました。秋といったら「食欲の秋」！給食でも秋のおいしい食材を積極的に取り入れています。また季節の変わり目ともなりますので体調管理には気を付けながら、規則正しい生活を心がけましょう。

## １０月１０日は目の愛護デーです！！

**１０月１０日は目の愛護デーです。食べ物に含まれる栄養素には、目に良い働きをするものがあります。ビタミンAをはじめ、ビタミンB群、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的出す。目に良いとされる食べ物を食事に取り入れ、目を大切にしましょう！**

**●ビタミンA**
目の感想を防ぎ、働きをよくする。
→緑黄色野菜・レバー・牛乳など

**●ビタミンB1**
目の神経や疲れを軽減する。
→豚肉・豆腐・牛乳など

**●ビタミンC**
目の充血を防ぐ役割。
→緑黄色野菜・果物・さつまいもなど