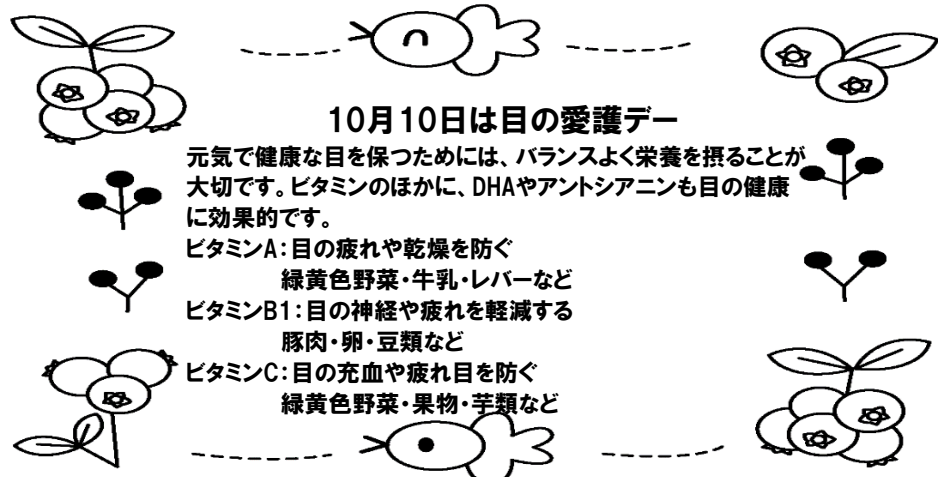


日	曜	献立	材 料	3時おやつ	材 料	10時おやつ
2	月	ビーフカレー 青菜のフレーク和え 果物ゼリー	米/牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ/キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 鮭フレーク/果物ゼリー	★フルーチェ	ももフルーチェの素 牛乳 黄桃	ハーベスト
3	火	海老カツ 添え野菜 豆腐の味噌汁	米 麦/海老カツ ケチャップ/トマト ブロッコリー さつま芋 マヨ/木綿豆腐 大根 玉ねぎ 白菜 人参 こねぎ 味噌	フレンズクレープ (いちご)		星食べよ
4	水	ひじきの五目煮 塩ちゃんこ汁 ふりかけ	米/鶏肉 大根 人参 じゃが芋 たけのこ 半月ちくわ 厚揚げ 干し椎茸 糸こんにゃく 煮大豆 ひじき/キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ 鶏ひき肉 豚ひき肉 深ネギ 絹豆腐 生姜 ごま油 鶏ガラ粉/ふりかけ	★ふわふわがね	さつま芋 木綿豆腐 HM粉 塩 砂糖 油	鉄ウエハース
5	木	鮭のあけぼの焼き キャベツのゴマポン酢和え すまし汁	米/鮭 人参 マヨ 粉チーズ/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ゴマポン酢/玉ねぎ 人参 白菜 ほうれん草 絹豆腐	まがりせんべい バナナ		マンナビスケット
6	金	鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ トマトスープ	米 十六穀/鶏肉 にんにく 生姜 マーマレードジャム 片栗粉/マカロニ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 コーン缶 ベーコン マヨ/キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき トマト缶 コンソメ粉	★チキンナゲット	チキンナゲット 油 ケチャップ	とんがりコーン
7	土	焼きそば わかめスープ	米/焼きそば麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ サリナス 人参 半月ちくわ ねぎ 焼きそばソース 青のり/玉ねぎ 人参 えのき 白菜 わかめ 中華だし	パウムクーヘン		ルヴァン
9	月	 <b>スポーツの日</b> 				
10	火	スタミナ焼き ポテトサラダ すまし汁	米 麦/豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 にんにく 生姜/じゃが芋 キャベツ きゅうり 人参 ハム マヨ/小松菜 白菜 大根 人参 えのき	鉄ヨーグルト ミニサラダ(醤油)		ムーンライト
11	水	レバーの甘辛揚げ コールスローサラダ わかめの味噌汁	米/鶏レバー にんにく 生姜 米粉 すりごま/キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 マヨ 酢/わかめ 人参 白菜 えのき 里芋 味噌	★鮭フレークおにぎり	米 ひろし 鮭フレーク	白かりんとう
12	木	アジのトマトソース焼き ブロッコリーのおかか和え 豆乳スープ	米/アジ オリーブオイル にんにく 玉ねぎ ケチャップ チーズ パセリ/キャベツ きゅうり ブロッコリー 鰹節/人参 玉ねぎ しめじ 白菜 コーン ベーコン 豆乳 片栗粉	ビスコ オレンジ		野菜家族
13	金	豆腐の落とし揚げ 青菜のおひたし 中華スープ	米 十六穀/木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき 枝豆 人参 玉ねぎ えび 卵 こねぎ 片栗粉/ほうれん草 小松菜 人参 薄揚げ 麺つゆ 鰹節/人参 玉ねぎ サリナス キャベツ 中華だし	★スイートポテト	さつま芋 バター 砂糖 牛乳 卵	卵ボーロ
14	土	親子うどん 大根の浅漬け	米/卵 鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 キャベツ こねぎ 片栗粉/大根 きゅうり 人参 浅漬けの素	メープルマフィン		アンパンマン ビスケット
16	月	チンジャオロース丼 春雨サラダ バナナ	米/豚肉 オイスターソース ピーマン パプリカ(赤) 椎茸 たけのこ 玉ねぎ キャベツ たら にんにく 生姜 鶏ガラ粉 片栗粉 ごま油/春雨 キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ハム 鶏ガラ粉 酢/バナナ	★お好み焼き	お好み焼き粉 卵 キャベツ ちりめん 鰹節 青のり マヨ お好み焼きソース	ぱりんこ煎餅
17	火	味噌豚焼き わかめの酢の物 けんちん汁	米 麦/豚肉 生姜 にんにく 味噌 ごま油/わかめ キャベツ きゅうり 人参 カニ棒 すりごま 酢/人参 玉ねぎ 大根 ごぼう しめじ 里芋	えびせん		シガービス
18	水	焼きビーフン カレースープ	米/豚肉 ビーフン キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン たら かまぼこ 半月ちくわ ごま油 にんにく 生姜 中華の素 オイスターソース/人参 玉ねぎ えのき キャベツ コンソメ粉 カレー粉	★フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳 バター	チョイス
19	木	☆お子様ランチ☆ 唐揚げ 青さ汁 オレンジ	米 混ぜ込みわかめ/鶏肉 生姜 にんにく 片栗粉/玉ねぎ 茄子 にんにく 豚ひき肉 マカロニ ケチャップ トマト缶 中濃ソース コンソメ パセリ/ブロッコリー トマト グリーンリーフ マヨ オレンジ 果物ゼリー/青のり 人参 えのき 木綿豆腐 こねぎ	チョコケーキ		Caウエハース
20	金	天津あんかけ卵 もやしナムル 大根の味噌汁	米 十六穀/卵 椎茸 玉ねぎ カニ棒 こねぎ 鶏ガラ粉 酢 ケチャップ 片栗粉/サリナス きゅうり 人参 小松菜 ハム 鶏ガラ粉 酢 ごま油/人参 キャベツ 大根 かぼちゃ こねぎ 味噌	★ポップコーン	ポップコーン豆 油 塩	雪の宿
21	土	醤油ラーメン 青菜の納豆和え	米/中華麺 鶏ガラ粉 にんにく ごま油 豚肉 もやし 卵 こねぎ/ほうれん草 小松菜 キャベツ 人参 ひじき ひきわり納豆 刻みのり	ヤクルト クロワッサン		リッツ
23	月	もずく丼 ひじきのマヨサラダ 黄桃	米/もずく 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 コーン缶 干し椎茸 卵 生姜 こねぎ 片栗粉/ひじき 半月ちくわ キャベツ きゅうり 人参 大根 コーン缶 マヨ/黄桃	★黒糖きなこ餅	片栗粉 黒糖 きな粉 砂糖 塩	マリー
24	火	コロケ ドレッシングサラダ コンソメスープ	米 麦/じゃが芋 玉ねぎ 人参 コーン缶 合挽き肉 ウスターソース 小麦粉 卵 パン粉 ケチャップ ウスターソース バター/キャベツ きゅうり パプリカ(赤・黄) ベーコン ごまドレッシング/人参 玉ねぎ しめじ 白菜 コンソメ粉	プリン ぱりんこ煎餅		源氏パイ
25	水	高野豆腐のオランダ煮 スパサラ 中華コーンクリームスープ	米/高野豆腐 片栗粉 生姜 麺つゆ/スパゲティ麺 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 ベーコン マヨ/卵 玉ねぎ 人参 青梗菜 コーン缶 コーンクリーム缶 中華の素 片栗粉	★ホットケーキ	HM粉 卵 牛乳 バター メープルシロップ	たべっ子どうぶつ
26	木	さわらのつけ焼き チキンサラダ 呉汁	米/さわら/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 チキン水煮 酢 ごま油/煮大豆 木綿豆腐 かぼちゃ 白菜 椎茸 こねぎ 味噌	ミロ ミルクかりんとう		サラダ煎餅
27	金	鶏の味噌マヨ焼き 青菜のしらす和え すまし汁	米 十六穀/鶏肉 味噌 マヨ/キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 しらす/わかめ 人参 大根 しめじ 小松菜 白菜	★さつま芋おにぎり	米 さつま芋 ゴマ 塩	ハーベスト
28	土	ミートスパゲティ えのきとレタスの卵スープ ふりかけ	米/スパ麺 バター オリーブオイル 合挽肉 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ケチャップ 中濃ソース コンソメ粉 粉チーズ/人参 玉ねぎ えのき レタス 卵 鶏ガラ粉/ふりかけ	ドーナツ		野菜家族
30	月	ブルコギ丼 卵サラダ パイン	米/牛肉 豚肉 春雨 たけのこ 玉ねぎ 人参 サリナス 青梗菜 ごま にんにく 生姜 ブルコギ丼のたれ/卵 人参 きゅうり キャベツ サリナス ほうれん草 コーン缶 ベーコン 酢 マヨ/パイン	ホームパイ みかん		シガービス
31	火	豚肉のアングリーズ風 キャベツの胡麻和え なめこの味噌汁	米 麦/豚肉 生姜 片栗粉 ウスターソース パン粉/キャベツ きゅうり 人参 小松菜 酢 すりごま/なめこ 里芋 人参 大根 うす揚げ 玉ねぎ こねぎ 味噌	★ハロウィン カップケーキ	HM粉 ココア 砂糖 油 バター 卵 お芋屋さんのフィリング	鉄ウエハース



10月10日は目の愛護デー

元気で健康な目を保つためには、バランスよく栄養を摂ることが大切です。ビタミンのほかに、DHAやアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA: 目の疲れや乾燥を防ぐ  
緑黄色野菜・牛乳・レバーなど
- ビタミンB1: 目の神経や疲れを軽減する  
豚肉・卵・豆類など
- ビタミンC: 目の充血や疲れ目を防ぐ  
緑黄色野菜・果物・芋類など

栄養のはなし「鉄について」

鉄は人間のからだを維持するのに欠かせない「必須ミネラル」の一種です。酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンが減って赤血球が少なくなり、全身に十分に酸素が供給されなくなるため「鉄欠乏症貧血」が引き起こされることがあります。人の体内では合成することができないため、食べ物から補わなければなりません。肉や魚などの動物性食品・野菜や豆類などの植物性食品にも多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。

火: 麦 金: 雑穀米 未満児さんは白ごはんを提供します。  
★は手作りおやつです。