



# 10月正光乳児保育園献立表



曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
10時のおやつ				牛乳	クラッカー	フルーツ
昼食 主食 主菜 副菜				ご飯 お月見カレー ツナサラダ フルーツ	ご飯 ナポリタン 洋風かき玉スープ チーズ	豚井 玉葱の清汁
3時のおやつ				お月見団子	牛乳 紅茶クッキー	お菓子
日	5	6	7	8	9	10
10時のおやつ	クラッカー	クラッカー	フルーツ	クラッカー	クラッカー	
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 シチュー はりはりなます フルーツ	ご飯 豚肉の生姜炒め 根菜スープ フルーツ	ご飯 オムレツ おひたし すまし汁	麦ご飯 魚のチリソース ゆかり和え 若芽の味噌汁	麦ご飯 麻婆豆腐 卵スープ フルーツ	炊き込みご飯 味噌汁 フルーツ
3時のおやつ	牛乳 ブルーベリーホットケーキ	牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 シュガートースト	黒蜜バナナ	牛乳 カップケーキ	おかき
日	12	13	14	15	16	17
10時のおやつ	クラッカー	チーズ	クラッカー	クラッカー	牛乳	クラッカー
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 鶏のみぞれ煮 酢の物 麩の味噌汁	ご飯 カレービーンズ 舞茸の清汁 フルーツ	麦ご飯 すいとん 梅納豆 チーズ	ご飯 魚のもみじ焼き 蓮根サラダ 豆腐の味噌汁	ご飯 焼きビーフン 中華スープ フルーツ	どんちゃん フルーツ
3時のおやつ	牛乳 ココアキップフェルン	牛乳 芋天	クラッカー リンゴゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	白すおにぎり	牛乳 パン
日	19	20	21	22	23	24
10時のおやつ	クラッカー	フルーツ	クラッカー	牛乳	クラッカー	フルーツ
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 豚汁 さつま芋のおろし和え フルーツ	麦ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 海藻サラダ なめこ汁	ご飯 レバーのケチャップ煮 きのこチャウダー チーズ	麦ご飯 さつま揚げ ふのりの味噌汁 フルーツ	ご飯 里芋のベーコン炒め ビーンズスープ フルーツ	チャーハン もやしのすまし汁
3時のおやつ	牛乳 チーズクッキー	ジョア パン	牛乳 さつま芋のオレンジ煮	ごんだんぎり	牛乳 卵サンド	牛乳 パン
日	26	27	28	29	30	31
10時のおやつ	クラッカー	牛乳	フルーツ	クラッカー	クラッカー	クラッカー
昼食 主食 主菜 副菜	麦ご飯 八宝菜 具たくさん味噌汁 フルーツ	ご飯 肉団子スープ ひじきの炒り煮 フルーツ	ご飯 唐揚げ 白和え さつま汁	麦ご飯 高野豆腐の含め煮 五目汁 フルーツ	お弁当の日	胡麻味噌うどん フルーツ
3時のおやつ	牛乳 小倉抹茶ケーキ	うどんかりんとう	牛乳 マロン蒸しパン	ふかし芋	お菓子	牛乳 パン

## 秋も本番！

食欲の秋、スポーツの秋です。さわやかで、過ごしやすい季節にもなり、子ども達の元気をますますかきたてる季節がやってきました。美味しい物を沢山食べて体も沢山動かして免疫力をあげましょう！

※都合により献立が変更となる場合があります。  
※今月のお弁当の日は30日です。

## 新米がおいしい季節です

秋は新米がお店に並ぶ季節です。和食に欠かせないお米が『新米』とよばれるのは、その年の12月31日までです。新米は軟らかく、水分が多いのが特徴です。研ぐときは力を入れず、すすぐように気をつけながらおこないましょう。水加減は通常よりやや少なめで炊くのがコツです。秋の魚や野菜をおかずに、新米を味わいましょう。



## 目によいものを食べましょう



10月10日は目の愛護デーです。昨今は子どももスマートフォン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。目によいとされる食べ物には、南瓜や人参、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がふくまれています。積極的に取り入れましょう。



|

|