



10月のこんだて

平成29年10月1日

【給食目標】

食欲の秋、なんでもモリモリ食べて元気になろう。

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい	おやつ		
			9時(未満児)	3時(共通)	
2	月	ご飯	マーボーなす・ごまじゃこサラダ・豆腐のみそ汁・なし	卵焼き	牛乳 きな粉団子
3	火	パン	スパゲティミートソース・フレンチサラダ・野菜スープ	厚揚げ煮	牛乳 炊き込みおにぎり
4	水	ご飯	鶏肉の甘酢あんかけ・ほうれん草の胡麻和え・春雨のスープ・りんご	人参グラッセ	牛乳 さつま芋饅頭
5	木	ご飯	すり身揚げ・もやしのナムル・ポトフ・バナナ	きなこマカロニ	牛乳 ぜんざい
6	金	ごまご飯	煮魚・さつま芋のレモン煮・彩り和え・豚汁・ぶどう	ロールパン	牛乳 ホットケーキ
7	土	ご飯	洋風肉じゃが・三色和え・卵スープ	大豆煮	牛乳 南瓜マフィン
10	火	ご飯	皿うどん・レバーの甘辛煮・すまし汁	りんごのレーズン煮	牛乳 ビザトースト
11	水	ご飯	ささ身のチーズフライ・ポテトサラダ・豆腐の五目汁・なし	ヨーグルトパンケーキ	牛乳 じゃがいも
12	木	ご飯	すり身バーグ・根菜のきんぴら・カレー汁・バナナ	蒸し芋	牛乳 アップルパイ
13	金	麦入りご飯	魚の胡麻味噌焼き・出し巻き卵・野菜の煮物・えのきのすまし汁	磯辺のこふきいも	牛乳 ちくわサラダ
14	土	ご飯	野菜の肉巻き・うの花・じゃが芋のみそ汁・バナナ	人参蒸しパン	牛乳 レーズン蒸しパン
16	月	ご飯	ビーマンの肉詰め・ひじきの胡麻酢和え・クリームシチュー・オレンジ	卵焼き	牛乳 もちもちぱん
17	火	ご飯	焼きそば・納豆の中華和え・中華スープ	きな粉ヨーグルト	牛乳 煮豆・いりこ
18	水	ご飯	八宝菜・ミックスごまめ・チンゲン菜スープ・りんご	ホットケーキ	牛乳 中華まん
19	木	人参ご飯	きのこ入りミンチカツ・野菜の胡麻和え・さつま汁・バナナ	青のりラスク	牛乳 サクサククッキー
20	金	ご飯	魚のあんかけ・小松菜と厚揚げの煮浸し・肉団子汁・なし	豆腐煮	牛乳 あんこ巻き
21	土	ご飯	ビーフン炒め・おでん・なめこのみそ汁	きな粉団子	牛乳 梅が枝餅風
23	月	ご飯	ミートボール・さつま芋の和え物・かきたま汁・バナナ	そうめん汁	牛乳 アメリカンドック
24	火	麦入りご飯	南瓜のそぼろ煮・ちくわの磯辺揚げ・野菜うどん・オレンジ	みたらし団子	牛乳 スイートポテト
25	水	ご飯	揚げ餃子・切り干し大根の煮物・厚揚げのみそ汁・りんご	バタートースト	牛乳 五目風いなり寿司
26	木	パン	マカロニグラタン・ビーンズサラダ・野菜スープ・バナナ	南瓜のあべかわ	牛乳 石垣団子
27	金	お誕生会	ハローウィンチャーハン・エビフライ・ペンネ 蒸し鶏サラダ・すまし汁・柿	きな粉マカロニ	牛乳 クリームサンドの キャロットケーキ
28	土	ご飯	筑前煮・高野豆腐の含め煮・豆腐のすまし汁	バナナ	牛乳 昆布のおにぎり
30	月	ご飯	なすと豚肉の生姜焼き・シーチキンサラダ・つみれ汁・柿	厚揚げ煮	牛乳 そうめん汁
31	火	ご飯	ちゃんぽん・野菜のじゃこ和え・鶏レバーの唐揚げ・バナナ	じゃがバター	牛乳 サラダパン

目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーの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（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

