



令和6年

# 10月きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	火	麦ご飯・野菜入り納豆・魚のマヨネーズ焼き・冷凍みかん・大根のみそ汁	◎ジャムサンド ・牛乳	・クラッカー ・牛乳
2	水	ご飯・鶏つくね・マカロニサラダ・りんご・里芋のみそ汁	◎かぼちゃケーキ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
3	木	鮭チャーハン・ポパイサラダ・オレンジ・野菜スープ	・ベジタべる ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
4	金	ご飯・鶏肉とじゃが芋の甘がらめ・切り干し大根とハムの中華サラダ・バナナ・わかめスープ	・ヨーグルト	・ビスコ ・牛乳
5	土	焼きうどん・ギョーザ・豆腐のみそ汁	・おっとと	・ビスケット
7	月	パン・鮭とポテトのカレーマリネ・キャベツとハムのサラダ・オレンジ・豆腐とわかめのみそ汁	◎チーズ昆布おにぎり	・ウエハース ・ミルク
8	火	ビビンバ丼・華風サラダ・バナナ・中華風スープ	・ビスケット ・ココアミルク	・クラッカー ・牛乳
9	水	パン・ツナとほうれん草のスパゲティ・野菜たっぷりサラダ・オレンジ・ポトフ風スープ	◎のり塩ポテト ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
10	木	ご飯・ホイコーロ・にんじんシリシリ・オレンジ・豆腐のすまし汁	◎ミニウインナードッグ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
11	金	パン・焼きそば・小籠包・りんご・じゃが芋のみそ汁		・ビスコ ・牛乳
12	土	運動会		
14	月	🇯🇵 スポーツの日		
15	火	わかめご飯・じゃが芋のそぼろ煮・青菜のごま和え・りんご・豆腐のみそ汁	・ごまビス ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳
16	水	ロールサンド・エビフライ・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・ポパイスープ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
17	木	枝豆と塩昆布のご飯・豆腐ハンバーグ・ひじきの炒め煮・バナナ・焼き麩のみそ汁	◎さつま芋サンド ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
18	金	ご飯・さばのみそ煮・切り干し大根の煮物・オレンジ・かきたま汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
19	土	鶏そぼろご飯・コロコロサラダ・油揚げのみそ汁	・さやえんどうスナック	・ビスケット
21	月	えび天ご飯・じゃが芋とごぼうのサラダ・バナナ・キャベツのみそ汁	◎マカロニグラタン ・牛乳	・ウエハース ・ミルク
22	火	親子丼・和風サラダ・オレンジ・玉ねぎのみそ汁	・えびせん ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳
23	水	パン・豆腐のキッシュ・ブロッコリーとツナのサラダ・バナナ・コーンポテトスープ	◎焼うどん ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
24	木	ふわふわキーマカレーライス・ツナサラダ・りんご	◎年長: 餃子の皮ピザ・牛乳 ◎年中以下: ピザトースト・牛乳	・白せんべい ・ミルク
25	金	麦ご飯・さつま芋の酢豚風・シルバーサラダ・オレンジ・コーン卵スープ	・コーンフレーク ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
26	土	ご飯・ハンバーグ・野菜サラダ・オニオンスープ	・ポテトチップス	・せんべい
28	月	鮭ごまご飯・じゃが芋とちくわの煮物・お浸し・りんご・豆乳みそ汁	・チーズあられ ・いちごミルク	・ウエハース ・ミルク
29	火	秋の味覚炊き込みご飯・魚の野菜あんかけ・オレンジ・えのきのみそ汁	◎スイートポテト ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
30	水	お弁当	・ゼリー	・ポーロ
31	木	カレーチャーハン・ポテトサラダ・バナナ・ミネストローネ	◎スイートパンプキン ・牛乳	・白せんべい ・ミルク



## 目に良い栄養素について 10月10日は目の愛護デーです

10月10日「目の愛護デー」は、数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。子どもの頃は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子どもたちの目の健康を改めて見直してみましょ。

- ★**ビタミンA**…目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。(緑黄色野菜、レバー、卵黄など)
- ★**ビタミンB群**…ビタミンB1やB12は、目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉、豆類、卵、ごまなど)
- ★**ビタミンC**…目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜、果物、芋類など)
- ★**DHA**…目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。体内でほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。(イワシ、サバ、サンマなど青魚)

★**0歳児** : 10/7のカレーマリネはマリネに、10/24のキーマカレーは豚肉と野菜の煮物に、10/31のカレーチャーハンはチャーハンに変更します。  
★**年長** : 10/24のおやつは、クッキングを行います。餃子の皮でピザを作ります。