



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。

「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもともと目の機能が育つ時期です。目の健康を考えた目に良い食べ物を取り入れ、目に優しい生活を心がけましょう。

・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 《豚肉・レバー・うなぎ・麦》

・ビタミンC：目の充血を防ぐ 《緑黄色野菜・果物・さつまいも》



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	木	ご飯 秋野菜の煮物 みそ汁 果物	お茶 月見団子	米 麦 さつまいも 油 こんにやく 砂糖 白玉粉	鶏肉 豆腐 油揚げ いりこ きな粉	人参 ごぼう しめじ キャベツ さやいんげん ねぎ 梨 バナナ	お茶 果物	563	19.0	10.5
2	金	ご飯 魚のゴマソースかけ わかめの酢の物 春雨スープ	牛乳 オレンジゼリー	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 春雨 クラッカー	さば わかめ かつお節 ベーコン いりこ 牛乳 寒天	きゅうり リーフレタス 人参 椎茸 みかんジュース みかん缶	お茶 クラッカー	502	18.2	15.0
3	土	スパゲティナポリタン とうがんスープ	牛乳 ビスケット 果物	スパゲティ コーン 油 ビスケット せんべい	牛肉 ハム チーズ 鶏肉 いりこ 牛乳	玉葱 グリンピース とうがん しいたけ ねぎ バナナ	お茶 せんべい	561	21.9	19.1
5	月	ご飯 野菜のうま煮 かき玉汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぶ 小麦粉 バター ポーロ	鶏肉 卵 いりこ 牛乳	人参 干し椎茸 グリンピース チンゲンツァイ なし	お茶 ポーロ	557	17.4	16.6
6	火	食パン 南瓜のグラタン 豆乳スープ 果物	フルーツヨーグルト	パン 油 バター でんぶ ビスケット	チーズ 牛乳 ハム かつお節 豆乳 ヨーグルト	かぼちゃ 玉葱 バセリ ねぎ マッシュルーム しめじ 梨 バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ビスケット	491	18.8	16.9
7	水	ご飯 炒り豆腐 ツナ和え みそ汁	牛乳 いもかりんとう	米 麦 油 砂糖 ふ さつまいも せんべい	豆腐 鶏肉 卵 ツナ わかめ 油揚げ いりこ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 チンゲンツァイ もやし こまつな	お茶 せんべい	566	22.2	16.6
8	木	ご飯 魚のみそ煮 切干大根の煮付け 村雲汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 油 でんぶ 小麦粉 バター かりんとう	鶏 こんぶ さつまいも 油 しらす 小麦粉 いりこ 牛乳 スキムミルク	大根 切干大根 人参 えのきたけ ねぎ バナナ	お茶 かりんとう	653	30.6	19.8
9	金	ご飯 ハヤシシチュー コールスロー 果物	お茶 ふかしもち	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター さつまいも	牛肉 ヨーグルト チーズ	にんにく 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり りんご	お茶 チーズ	590	12.2	16.4
10	土	★運動会★								
12	月	ご飯 秋のきのこカレー 小松菜のサラダ 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 はちみつ せんべい	鶏肉 牛乳 ベーコン きな粉 卵	玉葱 人参 しめじ にんにく りんご えのきたけ こまつな もやし りんご	お茶 せんべい	715	19.7	27.6
13	火	ご飯 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆乳汁	牛乳 さつま芋とりんごの 重ね煮	米 麦 小麦粉 でんぶ 油 しらす 小麦粉 砂糖 さつまいも バター ポーロ	竹輪 青のり 豚肉 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 ねぎ チンゲンツァイ 干し椎茸 りんご	お茶 ポーロ	581	20.1	14.8
14	水	ご飯 魚のごま油焼き 小松菜と油揚げの煮びたし きのこ汁	牛乳 ポップコーン	米 麦 でんぶ ごま油 油 砂糖 ポップコーン バター せんべい	鶏 油揚げ かつお節 ベーコン いりこ 牛乳	こまつな えのきたけ しめじ しいたけ キャベツ 人参	お茶 せんべい	505	20.9	20.0
15	木	ご飯 おでん おかか和え 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 コーン 小麦粉 レーズン ビスケット	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク	大根 キャベツ もやし 人参 りんご	お茶 ビスケット	590	24.8	11.7
16	金	ご飯 豆腐の中華煮 ごまあえ みそ汁	牛乳 あんバターサンド	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも パン バター かりんとう	豆腐 豚肉 油揚げ いりこ 牛乳 あずき	玉葱 干し椎茸 人参 にら もやし チンゲンツァイ	お茶 かりんとう	691	24.5	22.3
17	土	きつねうどん 春雨ともやしのソテー	牛乳 あべ川マカロニ	うどん 砂糖 春雨 コーン ごま油 マカロニ せんべい	油揚げ 牛肉 いりこ 牛乳 きな粉	人参 ねぎ もやし	お茶 せんべい	484	19.3	13.2
19	月	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	お茶 ふかしもち	米 麦 油 春雨 砂糖 さつまいも	豚肉 卵 いりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 なす こまつな りんご バナナ	お茶 果物	468	13.7	7.8
20	火	山菜おこわ 魚のみそポテト焼き すまし汁 果物	牛乳 クリームケーキ	米 もち米 コーン 油 砂糖 じゃがいも ふ カステラ せんべい	鯖 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	しめじ 人参 きくらげ グリンピース 玉葱 みかん もも缶	お茶 せんべい	732	25.4	21.6
21	水	ご飯 麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル わかめスープ	牛乳 コンポートヨーグルト	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶ コーン ポーロ	豆腐 豚肉 しらす 干し わかめ かまぼこ いりこ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし キャベツ りんご	お茶 ポーロ	528	24.3	15.0
22	木	ご飯 ポークビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま パン かりんとう	大豆 豚肉 ベーコン 竹輪 牛乳 しらす 干し チーズ	玉葱 人参 キャベツ りんご	お茶 かりんとう	687	25.6	23.1
23	金	ご飯 魚のみぞれ煮 磯和え みそ汁	牛乳 お好み焼き	米 麦 でんぶ 油 砂糖 ごま 小麦粉 ビスケット	鶏 のり 生揚げ わかめ いりこ 牛乳 豚肉 卵 青のり かつお節	大根 ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ	お茶 ビスケット	677	31.4	26.9
24	土	クリームスパゲティ 野菜スープ 果物	牛乳 ラスク	スパゲティ コーン 小麦粉 じゃがいも バター パン 砂糖	鶏肉 えび 牛乳 こんぶ かつお節 チーズ	玉葱 人参 しめじ バセリ バナナ	お茶 チーズ	588	23.6	14.5
26	月	ご飯 肉じゃが ひじき酢の物 みそ汁	お茶 小倉白玉	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 コーン ごま ごま油 白玉粉 せんべい	牛肉 ひじき いりこ 豆腐 あずき	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり はくさい	お茶 せんべい	578	16.5	9.3
27	火	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め のっぺい汁 果物	牛乳 大学芋	米 麦 油 砂糖 でんぶ さつまいも 油 ビスケット	生揚げ 豚肉 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳 スキムミルク	人参 玉葱 キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ りんご	お茶 ビスケット	589	21.5	19.0
28	水	ご飯 親子煮 即席漬け 根菜汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく 小麦粉 はちみつ 油 ポーロ	鶏肉 卵 こんぶ 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり ごぼう こまつな	お茶 ポーロ	622	25.0	21.0
29	木	ご飯 魚の黄金焼き 豚汁 果物	牛乳 ビスケットモンブラン	米 麦 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ビスケット さつまいも かりんとう	水キ 卵 豚肉 生揚げ いりこ 牛乳 生クリーム	人参 ごぼう だいこん ねぎ みかん	お茶 かりんとう	662	28.6	22.0
30	金	食パン 南瓜のクリーム煮 ごまサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン コーン 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 ごま油 ビスケット	鶏肉 ベーコン ハム 卵 スキムミルク かつお節	かぼちゃ 玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり りんご ねぎ	お茶 ビスケット	560	19.0	18.6
31	土	カレーうどん キャベツとコーンのソテー	牛乳 チーズトースト	うどん 油 でんぶ はちみつ コーン バター パン クラッカー	鶏肉 いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 葉ねぎ にんにく キャベツ	お茶 クラッカー	545	21.1	14.6