

10月給食だより



葦根本幼稚園 R7.9.29

(月)	(火)	1 (水)	2 (木)	3 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。	月平均の栄養価 エネルギー：472kcal たんぱく質：19.3g カルシウム：295mg 食塩相当量：1.1g	麦ごはん 牛乳 八宝菜 わかめスープ ミニゼリー	カレーうどん 牛乳 野菜のかきあげ	チキンライス 牛乳 コンソメスープ みかん缶
		白米 麦 人参 豚肉 いか 玉葱 白菜 小松菜 筍 生姜 きくらげ きぬさや 醤油 砂糖 中華スープ 片栗粉 豆腐 あげ かまぼこ コーン わかめ 酒 えのき 鶏がらスープ ゼリー	うどん 鶏肉 人参 玉葱 葱 かまぼこ あげ 麩 椎茸 小松菜 カレールウ 醤油 かつお さつまいも みつば 天ぷら粉 油	白米 マッシュルーム 鶏肉 玉葱 人参 ピース ケチャップ ピューレ ソース コンソメ バター ブロッコリー コーン キャベツ パセリ みかん缶
エネルギー 食塩相当量		441kcal 0.7 g	434kcal 1.4 g	451kcal 0.7 g
おやつ		田舎のおかき	—	銀シャリおにぎりせん
6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木)	10 (金)
まいたけごはん 牛乳 白みそ汁 枝豆	麦ごはん 牛乳 のり佃煮 にゅうめん ししゃもの磯辺揚げ	バターコッペ 牛乳 さつまいものクリームシチュー 大根と水菜のサラダ	中華おこわ 牛乳 チンゲン菜のスープ 梨	しそひじきごはん 牛乳 五目汁 れんこんのきんぴら
白米 舞茸 鶏肉 あげ 人参 こんにゃく 醤油 中双 みりん 酒 切干大根 豆腐 小松菜 味噌 かつお 枝豆	白米 麦 のり佃煮 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 椎茸 白だし 醤油 かつお ししゃも 天ぷら粉 青粉 油	パン さつまいも 人参 玉葱 しめじ ほうれん草 鶏肉 コーン シチュールウ コンソメ 大根 水菜 ツナ 醤油 酢 砂糖	白米 もち米 ごま油 酒 人参 鶏肉 メンマ 栗 ピース 醤油 中華スープ 砂糖 チンゲン菜 ベーコン 玉葱 えのき コーン 鶏がらスープ 梨	白米 麦 ひじき ゆかり ごま 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお 蓮根 ごま油 中双 みりん
495kcal 1.5 g	513kcal 1.6 g	429kcal 1.2 g	435kcal 0.8 g	503kcal 0.8 g
お月見ゼリー	揚一番	味しらべ	ラムネ	無限のり
13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
スポーツの日	菜めし 牛乳 田舎汁 とり天	三色ごはん 牛乳 みそ汁 バナナ	さつまいもごはん 牛乳 けんちん汁 和風サラダ	五目ラーメン 牛乳 春巻き
	白米 麦 菜めし 人参 大根 小松菜 豆腐 あげ さつまいも しめじ 玉葱 味噌 かつお 鶏肉 油 天ぷら粉	白米 鶏ミンチ 生姜 醤油 砂糖 卵 塩 ピース 大根 豆腐 小松菜 人参 あげ えのき 味噌 かつお バナナ	白米 さつまいも 塩 ごま 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 舞茸 こんにゃく 醤油 白だし かつお ブロッコリー ハム キャベツ 枝豆 コーン ドレッシング	中華麺 豚肉 なんと巻 人参 もやし 白菜 小松菜 葱 ショウタン 醤油 中華スープ 春巻き 油
	502kcal 0.9 g	468kcal 0.8 g	450kcal 0.5 g	429kcal 1.2 g
	星たべよ	しるこサンド	ソフト豆もち	—
20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木)	24 (金)
運動会振替休み	カレーピラフ 牛乳 春雨スープ チョコタフィー	わかめごはん 牛乳 すいとん汁 豚肉と根菜の甘辛いため	バス遠足	新入園児面接
	白米 鶏肉 玉葱 人参 コーン ピース バター コンソメ 塩 カレールウ 醤油 ターメリック 春雨 ハム ほうれん草 椎茸 鶏がらスープ ごま油 大豆 砂糖 ココア 片栗粉	白米 麦 わかめ すいとん 鶏肉 人参 大根 ごぼう 椎茸 葱 醤油 白だし かつお 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 ごま 蓮根 いんげん 油		
	508kcal 1.3	532kcal 1.1 g		
	ホームパイ	みりん揚		
27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	31 (金)
ゆかりごはん 牛乳 豚汁 野菜のこんぶ和え	ハヤシライス 牛乳 ヨーグルトサラダ	鶏五目ごはん 牛乳 玉ふ汁 りんご	バター食パン 牛乳 白身魚フライ ボイルキャベツ 野菜スープ	あさりごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 切り干し大根のサラダ
白米 麦 ゆかり 豆腐 あげ 豚肉 葱 人参 大根 こんにゃく ごぼう 味噌 かつお キャベツ きゅうり コーン 塩昆布	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 ピース トマト しめじ 生姜 にんにく ハヤシルウ 赤ワイン デミグラスソース ケチャップ 砂糖 みかん缶 パイン缶 桃缶 バナナ ヨーグルト 生クリーム	白米 鶏肉 人参 ピース 椎茸 あげ 竹輪 ひじき 醤油 砂糖 みりん 白だし 麩 豆腐 みつば かまぼこ かつお りんご	パン 白身魚 油 キャベツ 人参 塩 マヨネーズ 玉葱 ほうれん草 えのき コーン ズッキーニ コンソメ	白米 あさり 人参 こんにゃく あげ ピース 蓮根 生姜 醤油 中双 酒 みりん さつまいも 玉葱 小松菜 しめじ 味噌 かつお 切干大根 キャベツ コーン きゅうり ツナ ドレッシング
479kcal 1.3 g	544kcal 1.2 g	448kcal 1.0 g	435kcal 1.0 g	464kcal 1.3 g
あんぱんまんせんべい	ヤクルト ハッピーターン	ミニゼリー	ばかうけ	源氏パイ

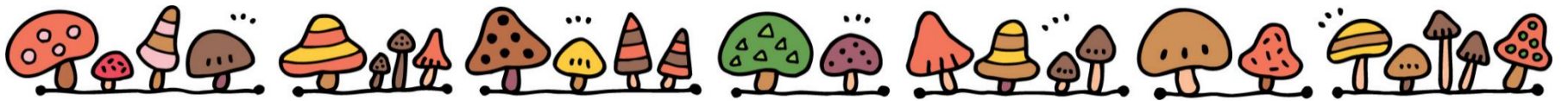
秋の食べ物



暑さも落ちつき、過ごしやすい季節になりました。「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などと呼ばれるように、秋はなにをするにも適している時期です。秋が旬のおいしい食べものをさらにおいしくいただくために、おいしい食材の見分け方を紹介します。

- ・さんま…黒目のまわりが透明で澄んでいる
- ・きのこ…かさがあまり開いてなく、軸が締まっていてあまり汚れていない
- ・さつまいも…太っていて、でこぼこが少ない
- ・なし…軸がしっかりとっていて、お尻がふっくらとして広い
- ・りんご…軸が太く、皮が赤く、ハリとツヤがある
- ・ぶどう…粒の表面に白い粉がついている

秋の味覚は、食物繊維が豊富にふくまれ、体のバランスを整えてくれる食材です。たくさん体を動かし、ご家庭でも旬の食材を取り入れて、季節を感じてみてください。



目に良い食べもの

2つの10を倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーと言われています。今は子どももスマホやゲームに触れる時間が増えています。子どもの頃は目が育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を取ることが大切です。緑黄色野菜やレバー、卵黄などに多く含まれるビタミンAは、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。豚肉や卵、ごまや豆類に多く含まれるビタミンB群では、ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促し、視力低下の予防に効果があります。また、ビタミンB2は、目の疲れに効果的です。緑黄色野菜や果物、イモ類に多く含まれるビタミンCは、目の充血や疲れを防ぐ働きがあります。いわしやさんま、さばなどの青魚に含まれるDHAは、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。また、DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。

この機会に、子どもの「目」の健康について改めて見直しましょう。