

# 10月の予定献立表



御幸保育園　　離乳児

| 日 | 曜日 | AMおやつ | 昼　　食 | 3：00おやつ |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 食パン | おかゆ　煮魚　野菜煮　キャベツ煮　みそ汁 | マッシュポテト |
| | | 食パン | おかゆ　たら　めんつゆ　かたくり粉　にんじん　玉ねぎ　ほうれん草　ブロッコリー　だし　キャベツ　だし　ほうれん草　みそ　だし | じゃがいも　塩 |
| 2 | 金 | ヨーグルト | おかゆ　肉じゃが　根菜煮　フルーツ　みそ汁 | ふかしいも |
| | | ヨーグルト | おかゆ　鶏ひき肉　にんじん　玉ねぎ　じゃがいも　めんつゆ　かたくり粉　キャベツ　ブロッコリー　カリフラワー　かぼちゃ　だし　バナナ　さつまいも　みそ　だし | さつまいも |
| 3 | 土 | おまかせ | 煮込みうどん　野菜煮　フルーツ | お菓子　麦茶 |
| | | おまかせ | うどん　にんじん　キャベツ　めんつゆ　ブロッコリー　カリフラワー　さつまいも　ほうれん草　だし　バナナ | お菓子　麦茶 |
| 5 | 月 | ビスケット | おかゆ　魚と野菜の炊き合わせ　煮浸し　きゅうり煮　みそ汁 | 食パン |
| | | ビスケット | おかゆ　たら　かぼちゃ　カリフラワー　めんつゆ　かたくり粉　にんじん　玉ねぎ　ほうれん草　さつまいも　だし　きゅうり　だし　ブロッコリー　みそ　だし | 食パン |
| 6 | 火 | ヨーグルト | おかゆ　鶏肉と野菜の炊き合わせ　根菜煮　白菜煮　みそ汁 | マッシュポテト |
| | | ヨーグルト | おかゆ　鶏ひき肉　にんじん　玉ねぎ　だし　かたくり粉　かぼちゃ　ブロッコリー　カリフラワー　ほうれん草　だし　白菜　だし　大根　みそ　だし | じゃがいも　塩 |
| 7 | 水 | バナナ | おかゆ　豆腐と野菜の炊き合わせ　野菜煮　トマト煮　みそ汁 | ヨーグルト |
| | | バナナ | おかゆ　豆腐　かぼちゃ　ほうれん草　だし　かたくり粉　じゃがいも　にんじん　ブロッコリー　玉ねぎ　だし　トマト　だし　カリフラワー　みそ　だし | ヨーグルト |
| 8 | 木 | 食パン | おかゆ　煮魚　煮浸し　マッシュポテト　みそ汁 | ふかしいも |
| | | 食パン | おかゆ　たら　めんつゆ　かたくり粉　かぼちゃ　ほうれん草　玉ねぎ　カリフラワー　だし　じゃがいも　にんじん　塩　ブロッコリー　みそ　だし | さつまいも |
| 9 | 金 | ハイハイン | おかゆ　肉じゃが　野菜煮　フルーツ　みそ汁 | ヨーグルト |
| | | ハイハイン | おかゆ　鶏ひき肉　にんじん　玉ねぎ　じゃがいも　めんつゆ　かたくり粉　ブロッコリー　カリフラワー　さつまいも　ほうれん草　だし　バナナ　かぼちゃ　みそ　だし | ヨーグルト |
| 10 | 土 | おまかせ | 煮込みうどん　野菜煮　煮浸し | お菓子　麦茶 |
| | | おまかせ | うどん　かぼちゃ　玉ねぎ　めんつゆ　にんじん　ブロッコリー　カリフラワー　だし　ほうれん草　キャベツ　さつまいも | お菓子　麦茶 |
| 12 | 月 | | スポーツの日 | |
| | | | | |
| 13 | 火 | ビスケット | おかゆ　魚と野菜の炊き合わせ　野菜煮　フルーツ　みそ汁 | おじや |
| | | ビスケット | おかゆ　たら　にんじん　ブロッコリー　めんつゆ　かたくり粉　キャベツ　カリフラワー　玉ねぎ　かぼちゃ　だし　バナナ　さつまいも　みそ　だし | ごはん　にんじん　玉ねぎ　ブロッコリー　だし |
| 14 | 水 | バナナ | おかゆ　そぼろ煮　根菜煮　きゅうり煮　みそ汁 | ふかしいも |
| | | バナナ | おかゆ　鶏ひき肉　かぼちゃ　カリフラワー　だし　かたくり粉　にんじん　玉ねぎ　白菜　ブロッコリー　だし　きゅうり　だし　ほうれん草　みそ　だし | さつまいも |
| 15 | 木 | ハイハイン | ♫ひまわり組リクエストメニュー♫食パン　豆腐と野菜の炊き合わせ　マッシュポテト　フルーツ　みそ汁 | ヨーグルト |
| | | ハイハイン | 食パン　豆腐　ブロッコリー　かぼちゃ　だし　かたくり粉　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　塩　バナナ　カリフラワー　みそ　だし | ヨーグルト |

＊材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。　＊魚は骨無しを使用しています

令和８年

食育だより

## 目に良い食べ物は？

**10月10日は目の愛護デーです。**

「10」と「10」を横にしてみると眉と目の形になることが由来だそうです。

目の健康のために良い食べ物を取り入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚にも含まれる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。また、紫外線や眩しさから目を守ることは将来の眼病予防にもつながります。

**ビタミンA**

（緑黄色野菜・レバー・バター）

目の乾燥を防ぎ、働きをよくする

**ビタミンB1**

（レバー・豚肉・ウナギ・麦）

目の神経の働きを正常にする

**ビタミンC**

（緑黄色野菜・果物・さつま芋）

目の充血を防ぐ