

10月の予定献立表



御幸保育園　幼児

日	曜日	昼食	3：00おやつ	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1	木	ごはん　さばの塩焼き　高野豆腐の卵とじ　青菜の磯和え　牛乳 ごはん　さば　高野豆腐　にんじん　玉ねぎ　卵　グリンピース　しょうゆ　砂糖　だし　ほうれん草　にんじん　もやし　のり　めんつゆ　牛乳	フライドポテト ポテト　塩　サラダ油	543	22.4	21.4	1.5
2	金	カレーライス　福神漬け　イタリアンサラダ　フルーツ　牛乳 ごはん　豚肉　にんじん　玉ねぎ　じゃがいも　カレールー　サラダ油　福神漬け　にんじん　キャベツ　ブロッコリー　カリフラワー　イタリアンドレッシング　グレープフルーツ　牛乳	クラッカーサンド クラッカー　イチゴジャム	573	17.4	18.3	2.5
3	土	焼きそば　温野菜　フルーツ　牛乳 焼きそば麺　豚肉　にんじん　キャベツ　もやし　焼きそばソース　サラダ油　ブロッコリー　カリフラワー　さつまいも　マヨネーズ　オレンジ　牛乳	お菓子　ジュース お菓子　ジュース	518	18.0	16.4	1.5
5	月	ごはん　モロの竜田揚げ　五目煮豆　スティックきゅうり　牛乳 ごはん　モロ　しょうゆ　酒　しょうが　サラダ油　にんじん　大豆　こんにゃく　油揚げ　いんげん　しょうゆ　砂糖　だし　きゅうり　塩　だし　牛乳	フレンチトースト 食パン　卵　砂糖　牛乳	552	23.1	18.3	1.5
6	火	ごはん　親子煮　かぼちゃの煮物　白菜のさっぱり漬け　みそ汁 ごはん　鶏肉　にんじん　玉ねぎ　グリンピース　卵　しょうゆ　砂糖　だし　かぼちゃ　砂糖　しょうゆ　白菜　きゅうり　塩　大根　油揚げ　みそ　だし	みたらし芋もち　牛乳 じゃがいも　塩　かたくり粉　しょうゆ　砂糖　かたくり粉　牛乳	514	21.8	10.1	2.4
7	水	ごはん　鶏肉のから揚げ　ポテトサラダ　トマト　牛乳 ごはん　鶏肉　しょうゆ　酒　しょうが　かたくり粉　サラダ油　じゃがいも　にんじん　きゅうり　マヨネーズ　塩　トマト　牛乳	かぼちゃのババロア かぼちゃのババロアの素　牛乳　ホイップクリーム	611	20.9	25.3	1.0
8	木	ごはん　和風きのこハンバーグ　おかか和え　こふき芋　牛乳 ごはん　豚ひき肉　玉ねぎ　パン粉　しめじ　えのき　しょうゆ　砂糖　だし　かたくり粉　にんじん　ほうれん草　もやし　かつお節　めんつゆ　じゃがいも　塩　牛乳	麩のラスク 麩　マーガリン　砂糖	624	30.8	17.7	1.0
9	金	ハヤシライス　フレンチサラダ　フルーツ　牛乳 ごはん　豚肉　にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム　しめじ　ハヤシライスルー　サラダ油　にんじん　ブロッコリー　カリフラワー　コーン　フレンチドレッシング　バナナ　牛乳	いちごヨーグルト ヨーグルト　砂糖　イチゴソース	537	18.3	17.6	1.7
10	土	わかめうどん　厚焼き玉子　お浸し　牛乳 うどん　わかめ　かまぼこ　天かす　めんつゆ　卵　にんじん　もやし　ほうれん草　めんつゆ　牛乳	お菓子　ジュース お菓子　ジュース	434	15.6	16.3	3.3
12	月	スポーツの日					
13	火	ごはん　フライドチキン　コーンキャベツ　フルーツ　牛乳 ごはん　鶏肉　ガーリックパウダー　塩　小麦粉　サラダ油　にんじん　キャベツ　コーン　白ドレッシング　グレープフルーツ　牛乳	わかめおにぎり ごはん　わかめご飯の素	534	20.3	13.3	1.3
14	水	ごはん　八宝菜　蒸しシューマイ　きゅうりの中華漬け　牛乳 ごはん　豚肉　にんじん　玉ねぎ　白菜　かまぼこ　小松菜　中華味　しょうゆ　かたくり粉　しゅーまい　しょうゆ　きゅうり　冷やし中華スープ　ごま　牛乳	スイートポテト さつまいも　マーガリン　砂糖　牛乳	547	21.9	16.6	2.0
15	木	♫ひまわり組リクエストメニュー♫ココア揚げパン　鶏肉のから揚げ　ポテトサラダ　オレンジ　牛乳 コッペパン　ココア　砂糖　サラダ油　鶏肉　しょうゆ　酒　しょうが　サラダ油　じゃがいも　にんじん　きゅうり　マヨネーズ　塩　オレンジ　牛乳	プリン プリンの素　牛乳　メープルシロップ	612	24.4	27.7	1.5

＊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