

10月の予定献立表



御幸保育園　乳児

日	曜日	AMおやつ	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	スティックパン	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	フライドポテト	457	18.4	19.2	1.2
		スティックパン	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	ポテト　塩　サラダ油				
2	金	ヨーグルト	カレーライス　イタリアンサラダ　フルーツ　牛乳	クラッカーサンド	444	13.8	15.5	1.9
		ヨーグルト	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　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　イチゴジャム				
3	土	おまかせ	焼きそば　温野菜　フルーツ　牛乳	お菓子　ジュース	458	14.9	14.2	1.3
		おまかせ	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				
5	月	クラッカー	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	フレンチトースト	483	19.7	16.8	1.3
		クラッカー	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	食パン　卵　砂糖　牛乳				
6	火	コーンフレーク　牛乳	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	みたらし芋もち　牛乳	520	21.8	12.2	2.3
		コーンフレーク　牛乳	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	じゃがいも　塩　かたくり粉　しょうゆ　砂糖　かたくり粉　牛乳				
7	水	バナナ	ごはん　鶏肉のから揚げ　ポテトサラダ　トマト　牛乳	かぼちゃのババロア	505	17.4	21.1	0.8
		バナナ	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の素　牛乳　ホイップクリーム				
8	木	食パン	ごはん　和風きのこハンバーグ　おかか和え　こふき芋　牛乳	麸のラスク	501	25.9	14.5	0.9
		食パン	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	麸　マーガリン　砂糖				
9	金	ウエハース	ハヤシライス　フレンチサラダ　フルーツ　牛乳	いちごヨーグルト	466	15.2	15.4	1.4
		ウエハース	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	ヨーグルト　イチゴソース				
10	土	おまかせ	わかめうどん　厚焼き玉子　お浸し　牛乳	お菓子　ジュース	422	13.7	14.7	2.9
		おまかせ	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				
12	月		スポーツの日					
13	火	チーズ	ごはん　フライドチキン　コーンキャベツ　フルーツ　牛乳	わかめおにぎり	508	19.6	13.8	1.3
		チーズ	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	ごはん　わかめご飯の素				
14	水	みかん缶	ごはん　八宝菜　蒸しシューマイ　きゅうりの中華漬け　牛乳	スイートポテト	410	16.5	12.4	1.4
		みかん缶	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	さつまいも　マーガリン　砂糖　牛乳				
15	木	せんべい	♫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	プリン	563	21.5	23.2	1.4
		せんべい	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　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　オレンジ　牛乳	プリンの素　牛乳				

＊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