

日曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1 金	ピーマンと人参の味噌炒め おひたし(ほうれん草) 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クラッカー
2 土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
4 月	炒り豆腐 ごま和え(小松菜) 煮豆 すり身汁 果物	麦茶・果物	牛乳 かぼちゃのおやき
5 火	魚のごま照り焼き きんぴらごぼう あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クッキー
6 水	コーンシチュー 海草サラダ 果物	牛乳・せんべい	ジョア・菓子
7 木	厚揚げの中華風炒め 酢の物(アラスカ・きゅうり・わかめ) 納豆(ごま) そうめん汁 果物	牛乳・かりんとう	麦茶・チーズ巻き
8 金	ポークチャップ 切干大根サラダ 味噌汁(えのき・豆腐・油揚げ) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ビスケット
9 土	しゅうまい 醤油ラーメン 果物	菓子	菓子
11 月	スペイン風オムレツ ドレッシング和え(もやし・人参・キャベツ) ポトフ 果物	麦茶・果物	牛乳・せんべい
12 火	魚のフライ 中華風サラダ 味噌汁(じゃが芋・わかめ・長葱) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・きな粉蒸しパン
13 水	野菜スパゲティ 卵スープ 果物	牛乳・ビスケット	フルーツヨーグルト
14 木	おからつみれ ソテー(ほうれん草・ハム・コーン) お吸い物(わかめ・豆腐・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・かりんとう
15 金	うま煮 おひたし(白菜) 味噌汁(なめこ・豆腐・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
16 土	ミートボール 親子うどん 果物	菓子	菓子
18 月	ほうれん草の卵とじ かぼちゃ甘煮 五目納豆 コンソメスープ(ハム・大根・人参・ほうれん草) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
19 火	ちゃんちゃん焼き ごま和え(小松菜・人参) 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・揚げ芋
20 水	焼うどん わかめスープ 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
21 木	山菜ご飯 ひれかつ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・菓子	麦茶・ケーキ
22 金	カレー ほうれん草サラダ 福神漬け 麦茶 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
23 土	ぎょうざ 味噌ラーメン 果物	菓子	菓子
25 月	和風オムレツ キャベツの油炒め 味噌汁(豆腐・油揚げ・絹さや) 果物	麦茶・果物	牛乳・かりんとう
26 火	白身魚のフリッター ソテー(しめじ・ほうれん草・ハム) あんかけ汁(わかめ・人参・竹輪) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・フレークケーキ
27 水	ミートソース コンソメスープ(ほうれん草・人参・卵) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・せんべい
28 木	油揚げの挽き肉巻き ごまマヨ和え(ブロッコリー・人参) お吸い物(わかめ・麩・長葱) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・ビスケット
29 金	豚丼風煮 温野菜(キャベツ・人参) 野菜スープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・ピザトースト
30 土	チキンナゲット 五目麺 果物	菓子	菓子

**目に良い食べ物は？**

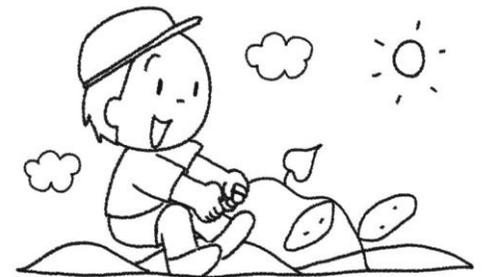
10月10日は目の愛護デー。目の健康の為に良い食べ物を食事に取り入れて目を大切に！目に良いビタミンのほか魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

**ビタミンA**・目の働きをよくする 緑黄色野菜など

**ビタミンB1**・目の神経の働きを正常にする  
レバー・豚肉など

**ビタミンC**・目の充血を防ぐ 果物・サツマイモなど

目の疲れを癒しよく見える目でいてくださいね！



**楽しいサツマイモ掘り**

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえない体験になるでしょう。

**1ヶ月平均栄養価**

熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
430kcal	16.8g	14.3g	1.6g
330kcal	16.1g	15g	1.7g

☆手作りおやつは4・7・12・13・19・26・29日です。 食材の都合などにより、献立が変更になる場合があります。

1～2歳  
3～5歳