



# 10月予定献立表



日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	金	あわご飯 豆腐ステーキ 野菜スープ 切干大根の煮付け フルーツ	ミルク ほうれん草入りケーキ	米 あわ バター H.M 砂糖 オリブ油	豆腐 鶏肉 卵 ミルク	ハンダマ 長ネギ ほうれん草 切干大根 ブロッコリー 青切みかん	フルーツ	
2	土	親子丼 清し汁 フルーツ	ミルク たまごサンド	米 塩 醤油 菜種油 パン	鶏肉 豆腐 卵 ミルク	人参 玉ねぎ アーサ パナナ	フルーツ	
4	月	かけっこ勝つかレー フルーツヨーグルト スープ	ミルク さつま芋きな粉団子	米 小麦粉 パン粉 カレールー さつま芋 塩 醤油 菜種油	豚肩ロース肉 レバー 卵 ヨーグルト きな粉 ミルク	玉葱 人参 G.P にんにく わかめ オクラ りんご カクテル ぶどう	フルーツ	
5	火	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク フルーツバスケット	米 あわ みそ 砂糖 塩 食パン 醤油 菜種油	鯖 ベーコン 卵 油揚げ 煮干し 生クリーム ミルク	人参 白菜 玉葱 みかん缶 サクランボ 梨	フルーツ	
6	水	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 酢 砂糖 醤油 かつくり粉 じゃが芋 ミロ 春雨 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン トマト きゅうり わかめ えのき茸 オレンジ	フルーツ	
7	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ 巻き麴 酢 醤油 みそ ビスケット 粉砂糖 ストロベリーソース	豚肉 厚揚げ 煮干し ヨーグルト	小松菜 冬瓜 人参 ところてん 昆布 こんにゃく ねぎ レモン りんご	フルーツ	
8	金	スパゲティミートソース サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト ソース 米 塩 醤油 オリブ油	合挽肉 粉チーズ 卵 鮭 鶏ガラ ミルク	茄子 ビーマン カリフラワー エリンギ ブロッコリー 青切みかん	フルーツ	
9	土	すき焼き丼 かき玉スープ フルーツ	ミルク ラスク	米 かつくり粉 塩 醤油 ごま油 パン	豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	玉葱 人参 ねぎ パナナ	フルーツ	
11	月	あわご飯 アーサ入り卵焼き 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク チーズドック	米 あわ 砂糖 醤油 かつくり粉 さつま芋 みそ ごま 菜種油	卵 豚肉 チキアギ ミルク いりこ	人参 もやし 切干大根 インゲン アーサ 昆布 こんにゃく 青切みかん	フルーツ	
12	火	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンブルー みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 あわ 三温糖 醤油 食パン いちごジャム	豚肉 豆腐 煮干し 卵 ミルク	ごぼう キャベツ パプリカ わかめ 大根 にら りんご	フルーツ	
13	水	ご飯 魚フライ マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 小麦粉 マカロニ 塩 コーンフレーク マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 人参 きゅうり 長ネギ レタス オレンジ パナナ	フルーツ	
14	木	あわご飯 おからコロケ ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	麦茶 甘菓子	米 あわ じゃが芋 小麦粉 パン粉 押し麦 白玉粉 三温糖 油	おから 合挽肉 レバー 卵 金時豆 油揚げ	ハンダマ チンゲン 人参 もやし ひじき パプリカ にら バセリ みかん	フルーツ	
15	金	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 ミルク	小松菜 人参 ねぎ きゅうり えのき茸 みかん缶 ひじき りんご	フルーツ	
16	土	ご飯 魚と野菜のホワイトシチュー ウィンナー フルーツ	ミルク ツナサンド	米 じゃが芋 小麦粉 塩 ドレッシング パン	白身魚 鶏ガラ ミルク ツナ	ブロッコリー 玉葱 人参 (生)しいたけ 小松菜 パナナ	フルーツ	
18	月	ハヤシライス グリーンサラダ スープ フルーツ	ミルク パナナケーキ	米 デミグラスソース じゃが芋 塩 小麦粉 砂糖 サラダ油	豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト 玉葱 人参 パプリカ しめじ チンゲン コーン オレンジ	フルーツ	
19	火	あわご飯 鶏照り焼き 野菜チャンブルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 巻き麴 三温糖 醤油 ごま 菜種油	鶏肉 豆腐 ツナ 煮干し ミルク	南瓜 ビーマン キャベツ 人参 玉葱 もやし にんにく 梨	フルーツ	
20	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆みそにぎり	ロールパン 酢 砂糖 醤油 米 みそ ごま 小麦粉 バター	ツナ 納豆 チーズ 焼き豚 鶏ガラ 豚肉 ミルク	ごぼう トマト きゅうり 人参 小松菜 ねぎ 焼きのり りんご	フルーツ	
21	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリテー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク クジムチ	米 あわ 砂糖 醤油 塩 H.M 粉黒糖 ごま 菜種油	豚三枚肉 おから きな粉 豆腐 ミルク	人参 もやし 小松菜 ねぎ わかめ しいたけ 青切みかん	フルーツ	
22	金	<b>お誕生日おめでとうメニュー</b>						フルーツ
23	土	鳥豆腐カレー 清し汁 フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	米 カレールー ソース 菜種油 パン	鳥豆腐 鶏肉 レバー チーズ ミルク ロースハム	玉葱 グリンピース 人参 にんにく りんご	フルーツ	
25	月	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 白すーと	米 あわ 砂糖 醤油 かつくり 食パン マヨネーズ	豚肉 豆腐 白す干し 煮干し ミルク	南瓜 玉葱 きゅうり ねぎ グリンピース 梨	フルーツ	
26	火	あわご飯 レバーにら炒め 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク お好み焼き	米 あわ 小麦粉 パン粉 醤油 ごま油	鶏レバー 卵 焼き豚 豆腐 鶏ガラ ミルク 豚肉	チンゲン ブロッコリー もやし 舞い茸 トマト レタス オレンジ	フルーツ	
27	水	あわご飯 白身魚のきのこあんかけ 和え物 清し汁 フルーツ	ミルク スコーン	米 あわ かつくり粉 塩 醤油 砂糖 H.M	白身魚 ウィンナー チーズ 卵 豆腐 ミルク	ほうれん草 人参 玉葱 パプリカ えのき茸 しめじ ブロッコリー りんご	フルーツ	
28	木	納豆ご飯 鶏フライ サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 小麦粉 パン粉 塩 みそ さつま芋 醤油 オリブ油	鶏肉 納豆 煮干し ミルク	チンゲン 人参 ねぎ コーン 切干大根 わかめ 梨	フルーツ	
29	金	<b>お弁当会</b>						フルーツ
30	土	焼きそば 清し汁 フルーツ	ミルク おにぎり	焼きそば 米	ベーコン ミルク	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ パナナ	フルーツ	

## 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAに多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和え物にもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。

## 目に良い食べ物は?

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)