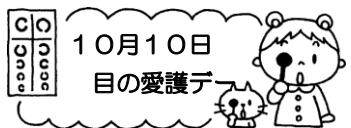


日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	金	ヤクルト	手作りコロッケ バンサンスー ふりかけ 五目味噌汁	キャラメルコーン スポーツドリンク	油 米 ジャが芋 小麦粉 パン粉	乳酸菌 挽肉 卵 ハム 油揚	玉葱 人参 春雨 きゅうり 大根 蒟蒻 長葱	475 572	10.8 13.0	12.5 15.6
2	土	乳酸菌飲料	焼きそば スープ くだもの		油 中華麺	乳酸菌 豚肉	キャベツ 人参 もやし	361 404	12.7 13.9	7.8 8.6
3	日									
4	月	りんごジュース	親子丼 マカロニサラダ Qちゃん漬け 味噌汁	カップdeヤクルト じゃがりこ	油 米 砂糖 マカロニ	鶏肉 ナルト 油揚 卵 魚肉ソーセージ	人参 玉葱 きゅうり りんご キャベツ 舞茸	527 657	13.2 17.8	17.0 22.3
5	火	牛乳	鮭の塩焼き スティックきゅうり 栄養金平 ワンタンスープ	ウイナーパン ぶどうジュース	油 米	牛乳 鮭 さつま揚 ウイナー	人参 玉葱 蓮根 いんげん もやし きゅうり きくらげ チンゲン菜	501 618	20.6 25.9	12.3 15.3
6	水	乳酸菌飲料	炒り豆腐 フラワーサラダ いんげんソテー 味噌汁	パインケーキ 牛乳	油 米 砂糖 バター 小麦粉	乳酸菌 挽肉 豆腐 大豆 牛乳	人参 玉葱 きゅうり りんご キャベツ 舞茸	521 626	19.5 23.3	15.3 18.9
7	木	プチゼリー	コーンごはん なすのミートグラタン グリーンサラダ スープ	せんべい 野菜ジュース	油 米 小麦粉	挽肉 牛乳 チーズ	人参 玉葱 なす きゅうり アスパラ レタス 大根 水菜	470 549	10.0 12.2	6.5 8.2
8	金	牛乳	チキンカツ キャベツのお浸し じゃこの炒めもの 味噌汁	芋ようかん ヨーグルジョイ	油 米 さつま芋 小麦粉 パン粉	牛乳 卵 鶏肉 じゃこ	キャベツ 人参 舞茸 ほうれん草	592 721	21.4 27.3	16.4 20.4
9	土	乳酸菌飲料	チャーハン スープ くだもの		油 米	乳酸菌 焼豚 ナルト 卵	長葱 人参	426 476	13.6 14.9	6.9 7.5
10	日									
11	月	牛乳	青椒肉絲 ツナサラダ がんも煮 味噌汁	キウイフルーツ ビスケット	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 ツナ がんも	竹の子 ピーマン パプリカ 人参 きゅうり もやし 玉葱 若布 ちり	536 661	20.1 25.0	20.3 25.9
12	火	乳酸菌飲料	栗の混ぜごはん 鶏つくね れんこんサラダ スープ	ピザ ミルーシュ	油 米 砂糖 栗 パン粉	乳酸菌 油揚 挽肉 卵 ハム	人参 玉葱 椎茸 蓮根 コーン きゅうり エリンギ かぶ 玉葱	530 637	19.3 23.0	11.1 13.6
13	水	牛乳	肉じゃが シーザーサラダ ふりかけ 味噌汁	せんべい カルピス	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉	玉葱 人参 白滝 きゅうり レタス もやし ニラ	430 528	11.8 14.5	12.9 16.1
14	木	りんごジュース	赤魚の麹レモン漬け 納豆 ひじきサラダ スープ	フルーチェ ブリッツ	油 米	赤魚 納豆 かまぼこ 牛乳	ひじき 大根 トマト 白菜 人参 しめじ	423 510	14.6 18.1	6.0 7.5
15	金	牛乳	ハヤシライス マセドアンサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	北京饅頭 オレンジジュース	油 米 ジャが芋 砂糖 小麦粉	牛乳 牛肉 ハム 卵	玉葱 人参 きゅうり マッシュルーム レーズン	599 717	13.5 16.6	21.7 25.9
16	土	乳酸菌飲料	味噌ラーメン ゆで卵 くだもの		油 中華麺	乳酸菌 豚肉 ナルト 卵	キャベツ 人参 もやし	368 413	15.7 17.7	9.9 11.3
17	日									
18	月	牛乳	ちらし寿司 ぎょうざ チキンサラダ 味噌汁	梨 ビスケット	油 米	牛乳 油揚 卵 ササミ	人参 玉葱 椎茸 蓮根 コーン きゅうり エリンギ かぶ 玉葱	488 601	14.8 18.4	15.2 19.0
19	火	乳酸菌飲料	豚肉のガーリック炒め 春雨サラダ たくあん スープ	ハッシュポテト りんごジュース	油 米 砂糖	乳酸菌 豚肉 ハム	ほうれん草 春雨 若布 人参 玉葱 水菜	503 591	16.8 19.9	12.1 14.9
20	水	牛乳	煮魚 フレンチサラダ ウイナーのケチャップ炒め なめこ汁	クリームチーズサンド 野菜ジュース	油 米 食パン	牛乳 かしき豆腐 ウイナー クリームチーズ 牛乳 卵	レタス きゅうり パイン 人参 玉葱 ピーマン 長葱 なめこ	561 684	21.8 25.0	17.6 22.0
21	木	牛乳	黒ごまチキン スパゲティサラダ 切干大根の煮付け スープ	せんべい スポロン	油 米 小麦粉 スパゲティ 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚 魚肉ソーセージ	人参 きゅうり りんご 椎茸 切干大根 チンゲン菜 えのき	566 673	22.8 26.9	17.2 21.1
22	金	ヤクルト	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 ゼリー 番茶	スキムクッキー 牛乳	油 米 ジャが芋 砂糖 小麦粉	乳酸菌 豚肉 卵 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン	539 653	14.6 18.0	14.0 17.5
23	土	乳酸菌飲料	煮込みうどん かき揚げ くだもの		油 うどん 小麦粉	乳酸菌 鶏肉 卵	人参 大根 ごぼう 白菜 長葱	442 505	17.2 19.6	10.2 11.7
24	日									
25	月	牛乳	ゆかりごはん 中華オムレツ トマトサラダ スープ	あんまん ぶどうジュース	油 米 ビーフン	牛乳 挽肉 卵	玉葱 人参 レタス きゅうり コーン トマト 椎茸 もやし 水菜	472 590	13.7 17.1	12.0 15.0
26	火	乳酸菌飲料	ハムカツ 納豆 ポイルキャベツ 豚汁	ヨーグルト 紫いもチップス	油 米 ジャが芋 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ハム 納豆 卵 しらす豆腐 豚肉	キャベツ 蒟蒻 大根 人参 玉葱	499 600	21.6 25.1	9.0 11.0
27	水	牛乳	白身魚のカレーソース 五目ナムル 粉ふきいも スープ	ごまケーキ ジョア	油 米 砂糖 バター じゃが芋 小麦粉	牛乳 タラ 卵 ナルト	玉葱 ピーマン パプリカ 人参 きゅうり もやし しめじ かぶ ニら	533 635	18.3 22.4	11.9 14.9
28	木	牛乳	豚肉と大根の炒め煮 白菜サラダ アスパラソテー 味噌汁	おとっとと スポーツドリンク	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 はんぺん	大根 人参 白菜 きゅうり りんご アスパラ 舞茸 小松菜	400 491	12.8 15.9	12.1 15.1
29	金	野菜ジュース	にんじんごはん エピフライ ウイナー ブロッコリーサラダ かき玉汁 りんご	かぼちゃプリン	油 米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉	さつま揚 エピ 卵 ウイナー 挽肉	人参 ブロッコリー きゅうり しめじ 玉葱 かぼちゃ	552 656	16.3 19.8	18.1 21.0
30	土	乳酸菌飲料	ハンバーガー チキンナゲット スープ		油 パン	乳酸菌 ハンバーグ	レタス 人参	366 441	15.8 18.8	12.3 15.2
31	日									

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。



10月10日
目の愛護デー

近年、視力の低下がすすんでいます。
外で遊ばず家にいると、遠くを見ず近
くばかり見る生活となり、視力低下につながります。この日を機会に、
目の大切さを見直してみませんか？

- ・長時間テレビに向かわず、外に出てあそびましょう。
- ・テレビを見るときは正しい姿勢で。ダラダラ見るのは×
- ・暗い所で本を読まないようにしましょう。
- ・バランスのよい食事を！
たんぱく質・ビタミン類は目の栄養の
成分となります。



目の健康に役立つ栄養素と食べ物

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜
盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品

かぼちゃ、モロヘイヤ、にんじん、ほうれん草、ギンダラ、レバー、ウナギなど

アントシアニン

青紫色の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

ブルーベリー、なす、黒豆、紫キャベツなど

