きゅうしょくだより

Ｈ２９年　10月発行
℡　５３－２５００
恒久保育園

10月号

〈食育行事予定〉

◆10月2日（月）
【芋ほり】※さくら組のみ

◆10月31日（火）
【ハロウィン】

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、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）

献　立　表

曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考	曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考
月	2 16 30	揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 香味漬け かき玉汁	牛乳 南瓜のパンケーキ	ごはん 牛乳 りんご		月	23	大豆とひじきの炒り煮 三色和え 白菜の味噌汁	ココアミルク りんご ビスケット	ごはん 牛乳 卵ボーロ	
火	3 17 31	えび入りクリームシチュー サクサクサラダ トマト	牛乳 フレンチトースト	パン 牛乳 チーズ	31日 ハロウィン	火	10 24	鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ たまごスープ	お茶 焼きおにぎり	パン ヨーグルト	
水	4 18	切り昆布煮 中華サラダ　　みかん わかめの味噌汁	飲むヨーグルト バナナ	ごはん 牛乳 醤油せんべい		水	11 25	魚のきじ焼き ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁　みかん	牛乳 アップルゼリー	ごはん 牛乳 塩せんべい	
木	5 19	鶏肉のみそ焼き スパゲッティツナサラダ すまし汁　サラダ菜	ココアミルク 梨 かりんとう	ごはん 牛乳 ビスコ		木	12 26	ハンバーグ 添え野菜 オニオンスープ　桃缶	お茶 ヨーグルト クラッカー	ごはん 牛乳 バナナ	
金	6 20	魚のムニエル れんこんのカレーソテー 豚汁	牛乳 6日　お芋ちゃん 20日　芋ショコラ	ごはん ヨーグルト		金	13 27	豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え キャベツの味噌汁	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん 牛乳 コーンフレーク	
土	7 21	きつねうどん キャベツの和え物 りんご	牛乳 丸ボーロ	ごはん 牛乳 お菓子		土	14	豚肉と春雨の炒め煮 大根の味噌汁 オレンジ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子	28日 運動会