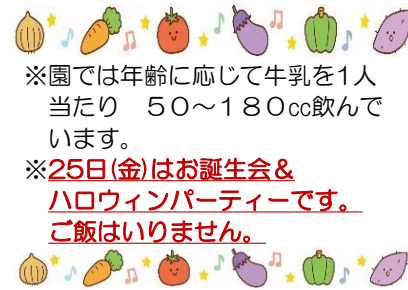


《10～12月のテーマ》
感謝して食べる
《献立作成上の考慮》
秋の味覚を取り入れ、
食事の幅を広げる。

10月の給食だより

令和6年度 本渡はまゆう保育園



※園では年齢に応じて牛乳を1人
当たり 50～180cc飲んで
います。
※25日(金)はお誕生会&
ハロウィンパーティーです。
ご飯はいりません。

日	曜	3歳未満児		副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ	主食				
1	火	ハーベスト	ヤクルト 麦ごはん	あんかけ丼	ほうれん草とベーコンの卵マヨ炒め	田作り	ちんすこう
2	水	手作りクッキー	牛乳 パン	スタミナスープ	ひじきのナムル	チキンの青じそソテー	焼きそば
3	木	Caせんべい	ヤクルト 麦ごはん	わかめスープ	和風マカロニサラダ	鮭の青のり焼き	フライドポテト・いりこ
4	金	人参ゼリー	R-1 麦ごはん	ハヤシライス	キャベツの梅昆布茶和え	魚肉ソーセージの甘辛焼き	チョコパン・いりこ
7	月	バナナ	牛乳 麦ごはん	ワントンスープ	切り干しの炒め煮	千種焼き	お好み焼き
8	火	雪の宿	ヤクルト 麦ごはん	ツナと豆腐の卵とじ	拌三絲	魚のカレームニエル	いちごジャムケーキ
9	水	ムーンライト	牛乳 パン	コンソメスープ	和風スパゲティ	コーンフレークチキン	ゆかりおにぎり
10	木	黄粉芋	ヤクルト 麦ごはん	他人丼	チンジャオロース	ハムステーキ	バタークッキー・いりこ
11	金	プリン	R-1 麦ごはん	肉じゃが煮	中華サラダ	松風焼き	ツナチーズトースト・いりこ
12	土	ウエハース	牛乳 パン	けんちん汁	カラフルきんぴら	ミートボール	
15	火	ヨーグルト	ヤクルト 麦ごはん	はんぺんの清汁	五目ビーフン	鶏のかりん揚げ	シュニッテン・いりこ
16	水	丸ボーロ	牛乳 パン	大根の中華スープ	牛肉の焼肉炒め	揚げぎょうざ	とんこつラーメン
17	木	たべっ子どうぶつ	ヤクルト 麦ごはん	カレーライス	マカロニサラダ	福神漬	ヨーグルトケーキ
18	金	蒸し芋	R-1 麦ごはん	八宝菜	れんこんとちくわの磯辺炒め	魚の紅葉焼き	ブルーベリージャムサンド いりこ
19	土	チョイス	牛乳 パン	豆乳クリームパスタ	もやしと卵の炒め物	ウインナー	
21	月	ぼたぼた焼き	牛乳 麦ごはん	肉豆腐丼	春雨サラダ	しゅうまい	黒糖クッキー・いりこ
22	火	ババロア	ヤクルト 麦ごはん	味噌汁	ピーマンとベーコンのソテー	唐揚げ	たまごサンド・いりこ
23	水	手作りクッキー	牛乳 パン	卵スープ	ひじきの炒め煮	メンチカツ	かしわおにぎり・漬物
24	木	マカロニあべ川	ヤクルト 麦ごはん	ぎょうざスープ	しらすときゅうりの酢の物	魚の味噌焼き	お麩のラスク・いりこ
25	金	黒糖みるく	R-1	＜お誕生会&ハロウィンパーティー＞ ロコモコ丼・スパゲティサラダ・コーンスープ・オレンジゼリー			かぼちゃのチーズケーキ
26	土	乳ボーロ	牛乳 パン	チキンスープ	韓国風炒め物	ちくわソテー	
28	月	チーズ	牛乳 麦ごはん	すきやき風煮	切り干しの中華和え	ちりめん納豆	マドレーヌ
29	火	ビスコ	ヤクルト 麦ごはん	れんこんスープ	きゅうりのさっぱり和え	魚のケチャップあんかけ	きなこトースト・いりこ
30	水	りんご	牛乳 パン	カニカマススープ	もやしのナムル	チキンのカリカリ焼き	肉うどん
31	木	ヨーグルト	ヤクルト 麦ごはん	麻婆なす丼	かみかみ和え	レバーの甘辛煮	パリパリピザ・いりこ

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

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、動きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- **ビタミンB1** 目の神経の動きを正常にする（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）