

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
15	火	コッペパン マカロニグラタン サラダ菜 かき玉汁	牛乳 パインアップル(缶)30g	豆乳 大学いも	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鳥ガラだし・粉チーズ・鶏卵・豆乳	コッペパン・マカロニ・マーガリン・小麦粉・パン粉・片栗粉・さつまいも・揚げ油・砂糖(三温糖)・黒ごま	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・サラダ菜・もやし・ほうれんそう	牛乳・みかん
230	水	麦ごはん 麻婆豆腐 中華スープ	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク かき あられ	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・赤色辛みそ・ローズハム・鳥ガラだし・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・ごま油・砂糖(三温糖)・中華スープの素・片栗粉・あられ	キウイフルーツ・にんじん・青ねぎ・にんにく・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ・しめじ・かき	牛乳・チーズ
3	木	麦ごはん きのこカレー 南瓜とさつまいものサラダ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 南瓜と豆腐の米粉 ケーキ	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥ガラだし・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・じゃが芋・マーガリン・カールウ・さつまいも・マヨネーズ・米粉・砂糖(三温糖)・植物油	バナナ・たまねぎ・にんじん・りんご・しめじ・トマトピューレ・かぼちゃ・コン・ホール(缶)・きゅうり	牛乳・丸ポ一口
418	金	麦ごはん 納豆の天ぷら 焼きかぼちゃ 野菜スープ	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク 小松菜とプルーンのマ フィン	牛乳・納豆・青のり・鶏卵・豚肉・鳥ガラだし・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ホットケーキミックス・砂糖(三温糖)	にんじん・かぼちゃ・キャベツ・たまねぎ・セリ・パセリ・干しプルーン・こまつな	牛乳・もも(缶)
519	土	炒めそば ヨーグルト(固形)	豆乳 オレンジ50g	りんごジュース りんご ビスケット	豆乳・豚肉・いか・かまぼこ・含脂加糖ヨーグルト	中華めん・植物油・中華スープの素・ビスケット	オレンジ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・トマトケチャップ・りんご	
721	月	麦ごはん 魚の天火焼き レタス 白菜とベーコンのスープ	牛乳 なし60g	豆乳 ツナと野菜のチヂミ	牛乳・さば・粉チーズ・コンソメ・ベーコン・鳥ガラだし・豆乳・まぐろ油漬(缶)・かつおだし	精白米・麦・小麦粉・植物油・ごま油	なし・たまねぎ・トマト・にんにく・パセリ・トマトケチャップ・レタス・はくさい・にんじん・キャベツ・にら	牛乳・米粉パン
829	火	麦ごはん 清汁(かまぼこ・わかめ) 厚揚げのきのこあん 柿なます	牛乳 みかん70g	スキムミルク りんごのトースト	牛乳・かまぼこ・塩わかめ・かつお・昆布だし・厚揚げ・豚ひき肉・赤色辛みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・中華スープの素・片栗粉・ごま油・すりごま・砂糖(三温糖)・サンドイッチ用パン・マーガリン	みかん・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・乾しいたけ・しょうが・にんにく・グリーンピース・かぶ・かき・りんご	豆乳・ウエハース
923	水	コッペパン 鶏肉と南瓜のカークリームシチュー ひじきの和風サラダ	牛乳 バナナ75g	スキムミルク なし かりんとう	牛乳・鶏肉・鳥ガラだし・脱脂粉乳・かまぼこ・ひじき	コッペパン・植物油・バター・小麦粉・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・すりごま・かりんとう	バナナ・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セリ・きゅうり・なし	牛乳・あられ
10	木	さといもごはん 魚のチーズフライ サラダ菜 だいこんのみそ汁	牛乳 せんべい7g	スキムミルク 黒糖ゼリー ウエハース	牛乳・鶏肉・油揚げ・いわし・粉チーズ・鶏卵・塩わかめ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・寒天・きな粉	せんべい・精白米・麦・さといも・植物油・小麦粉・パン粉・揚げ油・黒砂糖・ウエハース	ごぼう・にんじん・サラダ菜・だいこん・はくさい・えのきたけ・青ねぎ	牛乳・オレンジ
1125	金	麦ごはん 流し卵汁 はるさめのそばろ煮 さつまいもの白和え	牛乳 りんご40g	スキムミルク バスプーサ	牛乳・鶏卵・かつお・昆布だし・豚ひき肉・絹ごし豆腐・米みそ・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	精白米・麦・片栗粉・はるさめ・植物油・砂糖(三温糖)・さつまいも・すりごま・小麦粉・グラニュー糖・無塩バター	りんご・さやいんげん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ねぎ・しょうが・しめじ・みつば・レモン	牛乳・バナナ
26	土	カレーうどん なし	豆乳 もも(缶)30g	りんごジュース カステラ	豆乳・豚肉・脱脂粉乳・かつお・昆布だし	干しうどん・植物油・カールウ・カステラ	もも(缶)・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しょうが・トマトピューレ・なし	
1628	水月	麦ごはん みそ汁(そうめん) 鶏肉とさといものうま煮 わかめの酢の物	牛乳 チーズ10g	スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・鶏肉・まぐろ油漬(缶)・塩わかめ・かつおだし・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・麦・そうめん・さといも・植物油・砂糖(三温糖)・ホットケーキミックス・黒砂糖	青ねぎ・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・だいこん・干しぶどう	牛乳・ゼリー
17	木	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 南瓜と豆腐の米粉 ケーキ	牛乳・さば・鶏肉・煮干しだし・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・麦・砂糖(三温糖)・さといも・片栗粉・米粉・植物油	バナナ・しょうが・さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにやく・生しいたけ・青ねぎ・かぼちゃ	牛乳・丸ポ一口
24	木	シーチキンごはん ささみの米粉揚げ トマト ごぼうサラダ 清汁(豆腐・わかめ)	牛乳 せんべい7g	りんごジュース 米粉のきな粉ク ッキー	牛乳・まぐろ油漬(缶)・鶏ささみ・ローズハム・木綿豆腐・塩わかめ・かつお・昆布だし・きな粉・豆乳	せんべい・精白米・麦・米粉・揚げ油・すりごま・マヨネーズ・砂糖(三温糖)・植物油	にんじん・しそ葉・トマト・ごぼう・きゅうり・りんごジュース	牛乳・オレンジ
31	木	コッペパン ハンバーグ・ウインナー レタス コンソメスープ コールスロー	牛乳 バナナ75g	スキムミルク ハロウィンクッキー	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・スライスチーズ・ウインナーソーセージ・木綿豆腐・鳥ガラだし・脱脂粉乳・豆乳	コッペパン・植物油・パン粉・パイシート・黒ごま・マヨネーズ・米粉・砂糖(三温糖)・アーモンドパウダー・コンスターチ	バナナ・たまねぎ・トマトケチャップ・レタス・にんじん・パセリ・キャベツ・コン・ホール(缶)・かぼちゃ	牛乳・丸ポ一口

## 栄養素たっぷりキノコ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

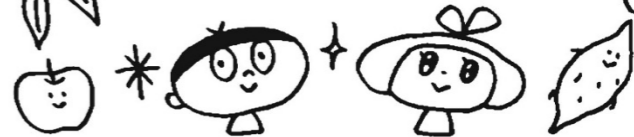
- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維が豊富
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



## 目に良い食べ物とは?

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)



## 秋も食中毒に注意!

夏は気温が高いため、食中毒を意識する方も多くいますが、実は秋も油断すると危険です。特に魚介類は、真夏より秋のほうが菌は繁殖しやすくなります。調理済みの食品であっても、再度加熱するなどしましょう。

