

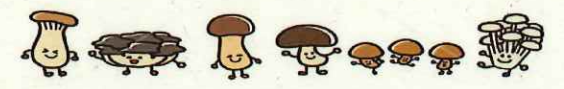


食中毒に注意！

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、実は秋よりも油断すると危険です。特に魚介類は真夏より秋の方が菌が繁殖しやすくなります。食中毒の原因となるウイルスや細菌のほとんどは、加熱することで退治できます。調理済みの食品であっても、再加熱するなど注意しましょう。
* 予防の基本はこまめな手洗いです。衛



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。きのこを食べる事で、便通も良くなります。また、きのこはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。
◎しいたけ・まいたけ→免疫力をサポート
◎エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
◎えのきたけ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。



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取り入れて、目を大切に🌟目に良いビタミンの他、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、働きをよくする(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・さつま芋)



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他	延長保育おやつ
1	木	赤飯(1日) 鶏肉と里芋のうま煮 清汁 ほうれん草の和え物	牛乳 チーズ	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・わかめ・しらす干し・鶏卵	精白米・あずき・黒ごま・里芋・植物油・三温糖・小麦粉	人参・グリーンピース・乾しいたけ・えのき・ほうれん草	食塩・煮干しだし・みりん・濃口醤油・ベーキングパウダー	豆乳・クラッカー
2 16 30	金	麦ごはん 鶏のパン粉焼き にんじんの甘煮 チンゲン菜のスープ	牛乳 もも缶	スキムミルク 南瓜と豆腐の米粉ケーキ	牛乳・鶏卵・粉チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・パン粉・マーガリン・三温糖・米粉・植物油	もも缶・パセリ・人参・チンゲン菜・玉ねぎ・コーン・南瓜	食塩・白ワイン・鶏ガラだし・濃口醤油・ベーキングパウダー・バニラエッセンス	豆乳・おにぎり
3 17 31	土	スパゲティ・ミートソース バナナ	豆乳 せんべい	りんごジュース 豆乳みるくゼリー	豆乳・合挽きミンチ・粉チーズ・豆乳・きな粉	せんべい・スパゲティ・植物油・マーガリン・パン粉・三温糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマトピューレ・バナナ・りんごジュース	トマトケチャップ・コンソメ・ウスターソース・ローリエ・ガーリックパウダー	
5 19	月	麦ごはん 鶏のから揚げ ゆでブロッコリー シャッキリみそ汁	牛乳 せんべい	スキムミルク レーズンスコーン	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・ホットケーキミックス・バター	生姜・ブロッコリー・もやし・大根・人参・かいわれ大根・干しぶどう	清酒・濃口醤油・ガーリックパウダー・煮干しだし・合わせみそ	豆乳・おにぎり
6 20	火	麦ごはん 魚の照り焼き レタス 豚汁	牛乳 バナナ	豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・魚・豚肉・木綿豆腐・豆乳・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・三温糖・植物油・じゃが芋	バナナ・生姜・レタス・大根・人参・ごぼう・糸こんにゃく・青ねぎ・みかん缶・もも缶	みりん・濃口醤油・煮干しだし・合わせみそ	豆乳・せんべい
7	水	食パン 南瓜のカレークリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 チーズ	スキムミルク バナナ ビスケット	牛乳・チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・ツナ缶	食パン・植物油・バター・小麦粉・三温糖・ビスケット	南瓜・玉ねぎ・人参・セロリ・キャベツ・きゅうり・バナナ	食塩・鶏ガラだし・カレー粉・食酢	豆乳・おにぎり
8 22	木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 清汁 小松菜としらすのごま和え	牛乳 パイン缶	スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン	牛乳・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・いちごジャム・米粉	パイン缶・椎茸・玉ねぎ・青ねぎ・生姜・人参・小松菜・もやし	煮干しだし・食塩・濃口醤油・清酒・みりん・ベーキングパウダー	豆乳・サブレ
9 23	金	麦ごはん 厚揚げの煮付 だいこんのみそ汁	牛乳 もも缶	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・豚肉・厚揚げ・わかめ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・じゃが芋・植物油・三温糖・マカロニ・黒砂糖	もも缶・人参・グリーンピース・大根・白菜・えのき・青ねぎ	煮干しだし・みりん・濃口醤油・合わせみそ	豆乳・おにぎり
10 24	土	ちゃんぽん バナナ	豆乳 せんべい	りんごジュース カップケーキ	豆乳・豚肉・あさり	せんべい・中華麺・ごま油・小麦粉・三温糖・植物油	玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・乾椎茸・青ねぎ・生姜・バナナ・りんごジュース	食塩・ガーリックパウダー・濃口醤油・清酒・中華スープの素・鶏ガラだし・ベーキングパウダー	
13 27	火	食パン チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 パイン缶	スキムミルク ココアゼリー	牛乳・豚ひき肉・大豆・豆乳・脱脂粉乳・粉寒天	食パン・ハヤシルウ・ドミグラスソース・植物油・三温糖	パイン缶・玉ねぎ・人参・にんにく・コーン・キャベツ・パセリ・バナナ	トマトケチャップ・食塩・パプリカ・鶏ガラだし・ピューアココア	豆乳・パイ
14	水	そぼろ丼 にんじんの甘煮 清汁	牛乳 せんべい	豆乳 クラッカー	牛乳・鶏ひき肉・豆乳	せんべい・精白米・押麦・三温糖・白玉ふ・クラッカー	玉ねぎ・人参・えのき・青ねぎ	みりん・濃口醤油・清酒・食塩・煮干しだし	豆乳・おにぎり
15 26	木	麦ごはん 麻婆茄子 わかめスープ	牛乳 みかん缶	豆乳 きのこことベーコンの洋風混ぜご飯	牛乳・豚ひき肉・わかめ・豆乳・ベーコン	精白米・押麦・植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・バター	みかん缶・なす・人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜・青ねぎ・椎茸・しめじ・えのき	みそ・清酒・濃口醤油・中華スープの素・鶏ガラだし・食塩	豆乳・サブレ
28	水	麦ごはん 魚のごまみそ焼き にんじんの甘煮 けんちん汁	牛乳 せんべい	スキムミルク スイートポテト	牛乳・魚・鶏肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・鶏卵	せんべい・精白米・押麦・すりごま・植物油・三温糖・じゃが芋・さつま芋・バター	人参・ごぼう・えのき・青ねぎ	みりん・濃口醤油・米みそ・食塩・煮干しだし・バニラエッセンス	豆乳・おにぎり

★ 誕生日会メニュー★

21	水	秋の混ぜご飯 鮭のフライ 清汁 ゆでブロッコリー フレンチサラダ	牛乳 チーズ	りんごジュース クランブルケーキ	牛乳・チーズ・鶏ひき肉・鮭・鶏卵・ツナ缶・木綿豆腐・わかめ・クリームチーズ・豆乳	精白米・三温糖・小麦粉・パン粉・揚げ油・バター・ブルーベリージャム・生クリーム	生姜・椎茸・しめじ・コーン・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参・青ねぎ・りんごジュース	清酒・食塩・濃口醤油・みりん・食酢・煮干しだし・ベーキングパウダー・白ワイン	豆乳・おにぎり
----	---	---	-----------	---------------------	--	---	---	--	---------

❁ ハロウィンメニュー❁

29	木	キャロットライス カレーシチュー マカロニサラダ おばけパイ👻	牛乳 チーズ	スキムミルク スイートプール	牛乳・豚肉・脱脂粉乳・ツナ缶・鶏卵	チーズ・精白米・じゃが芋・バター・カレールウ・マカロニ・マヨネーズ・餃子の皮・三温糖・小麦粉	人参・コーン・玉ねぎ・りんごジュース・グリーンピース・トマトピューレ・きゅうり	食塩・鶏ガラだし・ガーリックパウダー・ウスターソース・食塩	豆乳・おにぎり
----	---	--	-----------	-------------------	-------------------	--	---	-------------------------------	---------