



《令和6年10月 給食献立表》

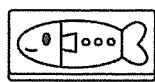
☆☆☆大野保育所☆☆☆



日	曜	9時おやつ		昼食		3時おやつ	
		(乳児)		(乳児)	全員	全員	
1	火	牛乳	ウエハス	牛乳	ごはん	納豆と野菜のかき揚げ、親子汁 きゅうり・わかめの酢の物、りんご	やきいもくつきー 牛乳
2	水	牛乳	せんべい	牛乳	麦ごはん	鮭の塩焼き、豚汁 ブロッコリーのごま和え、ぶどう	とうふどーナつ 牛乳
3	木	牛乳	梨	牛乳	ごはん	豆腐とエビのケチャップ煮 しゅうまい、きゅうりのナムル、柿	じゃこおにぎり 牛乳
4	金	牛乳	きなこおかき	牛乳	ごはん	キーマカレー(ライス) ひじきの卵焼き、ゆかり和え、メロン	まるぼーろ のむよーぐると
5	土	牛乳	豆乳クッキー	牛乳	ごはん	れんこんのきんぴら そうめん汁、チーズ、オレンジ	げんまいぼんせん 牛乳
7	月	牛乳	ごぼうせんべい	牛乳	ごはん	魚のグリーンソース焼き ミネストローネ、レタスサラダ、バナナ	みれーびすけっと 牛乳
8	火	牛乳	めーぶる びすけっと	牛乳	ごはん	野菜炒め、ワカメスープ ハムステーキ、パイ	ふらいどぼてと 牛乳
9	水	牛乳	桃缶	牛乳	麦ごはん	魚のあんかけ、中華風コーンスープ 蒸しかぼちゃ、キウイ、きなこ	ふる一つよーぐると
10	木	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	ちゃんぽん、ちくわの磯辺揚げ 五目和え、ぶどう	くろぼう 牛乳
11	金	牛乳	ごまびすけっと	牛乳	ごはん	ポークシチュー、炒り卵 ささみサラダ、枝豆、メロン	すていっくやさい 牛乳
12	土	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	麻婆なす、かきたま汁、ミニトマト、梨	くらっかー 牛乳
15	火	牛乳	あられ	牛乳	ごはん	ひじきと大豆煮、豆腐のみそ汁 ウインナー、オレンジ	あつがるほっとけーき 牛乳
16	水	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	魚の南蛮漬け、五目汁 ほうれん草の白和え、パイ	きなこごまくつきー 牛乳
17	木	牛乳	かぼちゃせん	牛乳	麦ごはん	コロケ、コンソメスープ レバーとささ身の変わり和え、キウイ	おこめばふここあ 牛乳
18	金	牛乳	豆乳クッキー	牛乳		遠足・お弁当の日	かすてら のむよーぐると
19	土	牛乳	ウエハス	牛乳	ごはん	味噌煮込みうどん にんじんじゃこサラダ、蒸しさつまいも、バナナ	しょうゆせんべい 牛乳
21	月	牛乳	りんご	牛乳	ごはん	魚のチャンチャン焼き、すまし汁 マロニーの酢の物、ぶどう	ふる一つよーぐると
22	火	牛乳	せんべい	牛乳	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き イタリアンスープ、ポテトサラダ、梨	ごまとーすと 牛乳
23	水	牛乳	桃缶	牛乳	ごはん	五目すりみあげ、冬瓜のみそ汁 ブロッコリーのソース炒め、バナナ	おからかりんとう 牛乳
24	木	牛乳	むしいも	牛乳	麦ごはん	ハヤシ(ライス)、洋風卵焼き 大根とベーコンのサラダ、パイ	こんそめこーん 牛乳
25	金	牛乳	きなこおかき		誕生会	パン、とんかつ、野菜スープ アップルサラダ、ヤクルト、柿	ケーキ 牛乳
26	土	牛乳	めーぶる びすけっと	牛乳	ごはん	焼きそば、卵とわかめのスープ 枝豆、オレンジ	ぼたぼたやき 牛乳
28	月	牛乳	びすこ	牛乳	ごはん	魚のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のスープ、豚しゃぶサラダ、りんご	どうぶつびすけっと 牛乳
29	火	牛乳	あられ	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き、さつまいも汁 ブロッコリーサラダ、メロン	びざまん 牛乳
30	水	牛乳	バナナ	牛乳	ごはん	ししゃものカレー天ぷら、中華五目スープ スバゲティサラダ、キウイ	おかし 牛乳
31	木	牛乳	きなこびすけっと	牛乳	麦ごはん	豆腐ナゲット、キャベツのチキンスープ ほうれん草サラダ、オレンジ	ぱんぶきんぱい 牛乳



給食だより



< 10月10日は目の愛護デーです！ >

数字の10を横に倒すと目の形に見えることが由来とされています。

私たちの生活は、テレビやスマホなど、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。疲れ目をそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こりといった症状が現れることがあります。姿勢や部屋の明るさに注意し、使用時間を決めて目を休めたり、以下の食べ物をうまく取り入れながら、バランスのとれた食生活を心がけてみませんか？

- ・目の疲れや乾燥を予防するビタミンA(人参、南瓜、レバー等)、目の充血や疲れを防ぐビタミンC(果物類)
- ・視力低下を予防するビタミンB群(豚肉、卵、納豆、貝類等)、アントシアニン(ブルーベリー、なす、ぶどう等)
- ・視覚からの情報伝達をスムーズにするDHA(青魚等)、ピント調節に必要なアスタキサンチン(鮭、海老等)
- ・紫外線やブルーライトの光から目を守るルテイン(ほうれん草、トマト等 緑黄色野菜)



- ☆ 18日は「お弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。
- ★ 25日は「お誕生日会」です。行事食のため主食はいりません。

