



# 10月給食予定献立表



広田保育園

以上児	 <p><b>お月見</b> ～由来～ 旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。 ～月見団子の作り方～ 上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりのお湯でゆでる。浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。</p>					<b>1 十五夜</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
副食						・ぶりの照り焼き ・切干大根の炒り煮 ・いものこ汁 ・梨	・親子煮 ・南瓜サラダ ・油揚げの味噌汁 ・キウイ	・肉うどん ・若布の煮物 ・牛乳 ・バナナ
おやつ						・しょうゆ団子 ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		
副食	・生姜焼 ・マカロニツナサラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・りんご	・にらとじゃこのたまご焼き ・じゃが芋のきんぴら ・コーンとキャベツのスープ ・グレープフルーツ	・筑前煮 ・ごまもやし ・しめたま汁 ・ぶどう	・魚の夕焼けソース ・油揚げと青菜の煮浸し ・ささみスープ ・梨	・豚肉の味噌炒め ・きゅうりと春雨の和え物 ・若布スープ ・オレンジ	<b>手作り弁当の日</b> ・牛乳		
おやつ	・ジャムサンド ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	・りんごケーキ ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・チーズ入りヨーグルトパン ・牛乳			
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16 遠足ごっこ</b>	<b>17</b>		
副食	・つくね焼き ・オーロラサラダ ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ぶどう	・オムレツ ・大豆サラダ ・茄子の味噌汁 ・グレープフルーツ	・さんまの蒲焼き ・ブロッコリーサラダ ・きのこスープ ・ミニトマト	・凍豆腐のたまごとし ・若布マヨネーズサラダ ・ベーコンスープ ・りんご	<b>※手作り弁当をお願いします。</b> ・野菜ジュース	・じゃが芋のそぼろ煮 ・もやしの炒め物 ・牛乳 ・オレンジ		
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・ごまポッキー ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット			
	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22 お誕生会</b>	<b>23</b>	<b>24</b>		
副食	・肉豆腐 ・大徳寺和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・キウイ	・鶏真薯 ・切干大根の和風サラダ ・里芋の味噌汁 ・ミニトマト	・厚焼きたまご ・豚肉とピーマンの炒め物 ・煮豆・大根汁 ・柿	・スパゲティミートソース ・エビフライ ・ツナサラダ ・若布コーンスープ・ぶどう	・五目納豆 ・きんぴらごぼう ・肉団子入り中華スープ ・りんご	・ハムピカタ ・さつま芋サラダ ・牛乳 ・バナナ		
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・りんごカスタード ・麦茶	・いが栗坊や ・牛乳	・マロンケーキ ・牛乳	・甘食 ・牛乳			
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>		
副食	・ひじきたまご ・ピーナッツ和え ・白菜と人参の味噌汁 ・りんご	・豚肉と野菜の炒め煮 ・ブロッコリーのごま酢和え ・玉葱と若布の味噌汁 ・オレンジ	・かつおの煮付 ・味噌ドレッシングサラダ ・せんべい汁 ・柿	・マーボー豆腐 ・拌三糸 ・すまし汁 ・キウイ	・鶏肉のオニオンマト煮 ・ジャーマンポテト ・かきたま汁 ・ぶどう	・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・牛乳・オレンジ		
おやつ	・2層ゼリームース ・せんべい	・さつま芋チーズケーキ ・牛乳	・たまごサンド ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳			

## 10月10日

数字を横にすると  
顔の眉と目に見えるから！

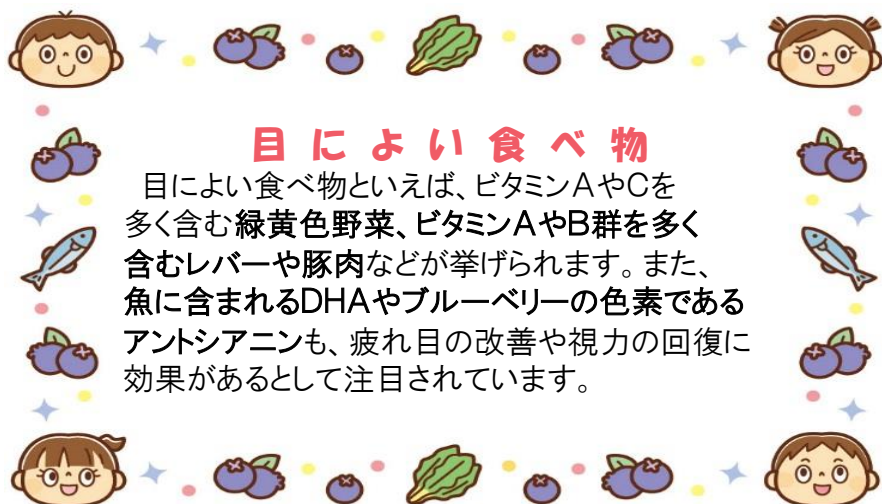
### 目の愛護デー



テレビやパソコン、スマートフォンを長い時間見たりすることなど、目にかかる負担は大きいもの…。目を大切にしましょう☆

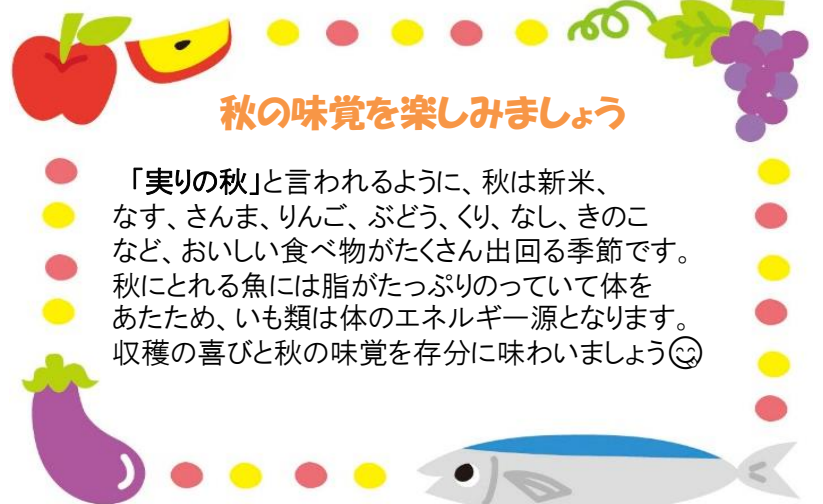
【平均給与栄養量】

- エネルギー 411kcal
- たんぱく質 17.7g
- 脂質 17.6g



### 目によい食べ物

目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。



### 秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、きのこなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。秋にとれる魚には脂がたっぷりのってて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう😊