



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デーです。

「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。目の健康を考えた目に良い食べ物を取り入れ、目に優しい生活を心がけましょう。

- ・ビタミンA：目の乾燥を防ぎ、働きを良くする 《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 《豚肉・レバー・うなぎ・麦》
- ・ビタミンC：目の充血を防ぐ 《緑黄色野菜・果物・さつまいも》



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	木	ご飯 秋野菜の煮物 みそ汁 果物	お茶 月見団子	米 麦 さつまいも 油 こんにやく 砂糖 白玉粉	鶏肉 豆腐 油揚げ いりこ きな粉	人参 ごぼう しめじ キャベツ さやいんげん ねぎ 梨 バナナ	お茶 果物	563	19.0	10.5
2	金	ご飯 魚のゴマソースかけ わかめの酢の物 春雨スープ	牛乳 オレンジ寒	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 春雨 クラッカー	赤魚 わかめ かつお節 ベーコン いりこ 牛乳 寒天	きゅうり リーフレタス 人参 椎茸 みかんジュース みかん缶 キャベツ	お茶 クラッカー	502	18.2	15.0
3	土	ご飯 スパゲティナポリタン とうがんスープ	牛乳 ビスケット	米 麦 スパゲティコーン 油 ビスケット ウエハース	牛肉 チーズ 鶏肉 いりこ 牛乳	玉葱 グリンピース とうがん しいたけ ねぎ	お茶 ウエハース	561	21.9	19.1
5	月	ご飯 野菜のうま煮 かき玉汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぷん 小麦粉 バター ポーロ	鶏肉 卵 いりこ 牛乳	人参 干し椎茸 グリンピース チンゲンツァイ なし	お茶 ポーロ	557	17.4	16.6
6	火	食パン 南瓜のグラタン 豆乳スープ 果物	お茶 フルーツヨーグルト	パン 油 バター でんぷん ビスケット じゃがいも	チーズ 牛乳 ハム かつお節 豆乳 ヨーグルト	かぼちゃ 玉葱 パセリ ねぎ 椎茸 しめじ ぶどう バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ビスケット	491	18.8	16.9
7	水	ご飯 炒り豆腐 ツナ和え みそ汁	牛乳 いもかりんとう	米 麦 油 砂糖 ふ さつまいも せんべい	豆腐 鶏肉 卵 ツナ わかめ 油揚げ いりこ 牛乳	玉葱 干し椎茸 人参 チンゲンツァイ もやし こまつな	お茶 せんべい	566	22.2	16.6
8	木	ご飯 魚のみそ煮 切干大根の煮付け 村雲汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 油 でんぷん 小麦粉 バター かりんとう	鯖 こんぶ さつまいも 豆腐 卵 わかめ いりこ 牛乳 スキムミルク	大根 切干大根 人参 えのきたけ ねぎ バナナ	お茶 かりんとう	653	30.6	19.8
9	金	ご飯 ハヤシチュー コールスロー 果物	牛乳 茹で栗 バナナ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 栗	牛肉 牛乳 チーズ	にんにく 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり りんご バナナ	お茶 チーズ	590	12.2	16.4
10	土	ご飯 味噌ラーメン かぼちゃのおかか煮	フルーツコーンフレーク	米 麦 中華めん ごま油 砂糖 コーンフレーク クラッカー	豚肉 牛乳 かつお節 レーズン	人参 キャベツ もやし かぼちゃ バナナ	お茶 クラッカー	583	20.7	13.8
12	月	ご飯 秋のきのこカレー 小松菜のサラダ 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 ベーコン きな粉 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 しめじ にんにく りんご えのきたけ こまつな もやし かき	お茶 ヨーグルト	715	19.7	27.6
13	火	ご飯 竹輪の磯辺揚げ きんぴらごぼう 豆乳汁	牛乳 さつまいもかりんとう の重ね煮	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 しらたき ごま 砂糖 さつまいも バター ポーロ	竹輪 青のり 豚肉 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 ねぎ チンゲンツァイ 干し椎茸 りんご	お茶 ポーロ	561	20.1	14.8
14	水	ご飯 魚のごま油焼き 小松菜と油揚げの煮びたし きのこ汁	牛乳 ポップコーン	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖 ポップコーン バター せんべい	鰯 油揚げ かつお節 ベーコン いりこ 牛乳	こまつな えのきたけ しめじ 生しいたけ キャベツ 人参	お茶 せんべい	505	20.9	20.0
15	木	ご飯 おでん おかか和え 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 コーン 小麦粉 レーズン ビスケット	鶏肉 竹輪 卵 生揚げ こんぶ かつお節 牛乳 レスズン スキムミルク	大根 キャベツ もやし 人参 りんご	お茶 ビスケット	590	24.8	11.7
16	金	ご飯 豆腐の中華煮 ごまあえ みそ汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも かりんとう マカロニ	豆腐 豚肉 油揚げ いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 干し椎茸 人参 にら もやし チンゲンツァイ	お茶 かりんとう	691	24.5	22.3
17	土	ご飯 きつねうどん 春雨ともやしのソテー	牛乳 ふかしもち	米 麦 うどん 砂糖 春雨 コーン ごま油 ウエハース さつまいも	油揚げ 牛肉 いりこ 牛乳	人参 ねぎ もやし	お茶 ウエハース	484	19.3	13.2
19	月	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 ジャムバターサンド	米 麦 油 春雨 砂糖 パン バター ジャム	豚肉 卵 いりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 なす こまつな りんご	お茶 果物	468	13.7	7.8
20	火	ご飯 ポークビーンズ ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま パン かりんとう	大豆 豚肉 竹輪 牛乳 しらす干し チーズ	玉葱 人参 キャベツ かき	お茶 かりんとう	687	25.6	23.1
21	水	ご飯 麻婆豆腐 ちりめん野菜のナムル わかめスープ	お茶 コンポートヨーグルト	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん コーン ポーロ	豆腐 豚肉 しらす干し わかめ かまぼこ いりこ ヨーグルト スキムミルク	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし キャベツ りんご	お茶 ポーロ	528	24.3	15.0
22	木	山菜おこわ 魚のオーロラソース すまし汁 果物	牛乳 クリームケーキ	米 もち米 油 砂糖 ふ カステラ せんべい	鮭 わかめ こんぶ かつお節 牛乳 生クリーム	しめじ 人参 干し椎茸 グリンピース みかん もも缶 パイン缶	お茶 せんべい	732	25.4	21.6
23	金	ご飯 魚のみぞれ煮 磯和え みそ汁	牛乳 お好み焼き	米 麦 でんぷん 油 砂糖 ごま 小麦粉 ビスケット	鯖 のり 生揚げ わかめ いりこ 牛乳 豚肉 卵 青のり かつお節	大根 ほうれんそう もやし ねぎ キャベツ	お茶 ビスケット	677	31.4	26.9
24	土	ご飯 クリームスパゲティ 野菜スープ	牛乳 バナナ	米 麦 スパゲティコーン 小麦粉 じゃがいも バター	鶏肉 えび 牛乳 こんぶ かつお節 チーズ	玉葱 人参 しめじ パセリ バナナ	お茶 チーズ	588	23.6	14.5
26	月	ご飯 肉じゃが ひじき酢の物 みそ汁	お茶 小倉白玉	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 コーン ごま ふ ごま油 白玉粉 せんべい	牛肉 ひじき いりこ 豆腐 あずき	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり はくさい	お茶 せんべい	578	16.5	9.3
27	火	ご飯 厚揚げとキャベツの味噌炒め のっぺい汁 果物	お茶 新米おにぎり	米 麦 油 砂糖 でんぷん 油	生揚げ 豚肉 鶏肉 こんぶ かつお節 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 キャベツ 大根 干し椎茸 ねぎ りんご	お茶 ヨーグルト	589	21.5	19.0
28	水	ご飯 親子煮 即席漬け 根菜汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦 じゃがいも 砂糖 こんにやく 小麦粉 はちみつ 油 ポーロ	鶏肉 卵 こんぶ 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり ごぼう こまつな	お茶 ポーロ	622	25.0	21.0
29	木	ご飯 魚の黄金焼き 豚汁 果物	牛乳 スイートポテト	米 麦 小麦粉 油 砂糖 こんにやく さつまいも かりんとう バター	ホキ 卵 豚肉 生揚げ いりこ 牛乳 生クリーム	人参 ごぼう だいこん ねぎ みかん	お茶 かりんとう	662	28.6	22.0
30	金	食パン 南瓜のクリーム煮 ごまサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン コーン 油 小麦粉 バター ごま 砂糖 米 ごま油 ビスケット	鶏肉 ハム 卵 スキムミルク かつお節	かぼちゃ 玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり りんご ねぎ	お茶 ビスケット	560	19.0	18.6
31	土	ご飯 カレーうどん キャベツとコーンのソテー	牛乳 チーズクラッカー	米 麦 うどん 油 でんぷん はちみつ コーン バター ハウムクーヘン クラッカー	鶏肉 いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 葉ねぎ にんにく キャベツ	お茶 クラッカー	545	21.1	14.6