



令和5年 10月
津軽石保育所

日	曜	全所児		未満児	
		献立名	午後のおやつ	主食・付け合わせ	午前のおやつ
16	月	豚の南部焼 ひじきサラダ チーズ みそ汁 オレンジ			
17	火	豆腐田楽 小松菜のごま和え ブロッコリー ひつまみ汁 バナナ			
18	水	鶏のトマト煮 れんこんサラダ 枝豆 コンソメスープ 柿			
19	木	さばの照り焼き なめたけ和え かぼちゃの甘煮 みそ汁 キウイフルーツ			
20	金	韓国風焼肉 ナムル 煮豆 スープ グレープフルーツ			
21	土	ミートソーススパゲティ 温野菜サラダ スープ フルーツ			
23	月	ホイコーロー 切り干し大根サラダ かまぼこ 中華スープ バナナ			
24	火	鮭フライ 磯和え カリフラワー みそ汁 ミニゼリー			
25	水	カレーライス コールスローサラダ 福神漬け みそ汁 オレンジ			
26	木	ほっけの塩焼 さつまいもの甘煮 トマト 豚汁 キウイフルーツ			
27	金	オムレツ きのこソテー 枝豆 スープ 梨			
28	土	きつねうどん ちくわの天ぷら ほうれんそうのお浸し			
30	月	鶏の照り焼き 水菜サラダ スナックエンドウ みそ汁 バナナ			
31	火	コッペパン ハンバーグ かぼちゃサラダ トマトスープ フルーツ盛り合わせ			
2	月	生姜焼き きゅうりの酢の物 トマト みそ汁 梨	ウエハース ジョア	ごはん コーン	野菜スナック 麦茶
3	火	さわらの南蛮漬け 白菜のお浸し 焼きかぼちゃ みそ汁 バナナ	がんづき 牛乳	ごはん 納豆	サブレ 麦茶
4	水	ハヤシライス 春雨サラダ チーズ ワンドンスープ キウイフルーツ	塩せんべい 牛乳	ごはん カリフラワー	クラッカー 麦茶
5	木	豆腐のそぼろあんかけ おかか和え ちくわの磯辺焼き みそ汁 オレンジ	ドーナツ 牛乳	ごはん ふりかけ	ビスコ 麦茶
6	金	赤魚の西京焼き ごまマヨサラダ ブロッコリー そうめん汁 ミニゼリー	夕焼けおにぎり 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	パイ 麦茶
7	土	豚丼 ツナサラダ 芋の子汁 フルーツ	ビスケット パックジュース	ごはん 海苔の佃煮	パイ 麦茶
9	月	スポーツの日			
10	火	卵焼き キャベツの煮びたし きゅうりの浅漬け せんべい汁 オレンジ	白い風船 牛乳	ごはん 雑穀	白かりんとう 麦茶
11	水	かれいの煮付 アスパラ炒め オクラのゆかり和え みそ汁 柿	カレーパン 牛乳	ごはん 肉そぼろ	ビスケット 麦茶
12	木	誕生会 みそラーメン 肉団子 フライドポテト 枝豆 プリンアラモード	クレープ 牛乳	ごはん 海苔の佃煮	ウエハース 麦茶
13	金	たらのマヨ焼き ブロッコリーサラダ ウィナー 春雨スープ 梨	揚げせんべい 牛乳	ごはん トマト	白い風船 麦茶
14	土	三色丼 白和え みそ汁 フルーツ	サブレ パックジュース	ごはん 海苔の佃煮	パイ 麦茶

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

12日、31日は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。



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、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（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）

