



10月の南沢立 & 給食食だより

令和5年9月29日発行
太陽保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	しそみじ玉菜 大根のそぼろ煮 きんぴらごぼう 味噌汁・イリコ	マロンパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃクリームスープ イリコ	ゴマ塩玉菜 かに玉あんかけ インゲンゴマ和え 味噌汁・イリコ	餅玉菜 五目大煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁・イリコ	黒豆玉菜 はんぺんのはきみ揚げ コールスローサラダ 味噌汁・イリコ
献立食 おやつ	わかゆ・野菜煮物・野菜煮物 お豆腐ケーキ・スキムミルク	わかゆ・パン・野菜煮物・おすまし オレンジゼリー・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし お豆腐・カルピス	わかゆ・果実・野菜煮物・おすまし トナツ・お茶	わかゆ・野菜煮物・おすまし お豆腐・おすまし
日付	8日	10日	11日	12日	13日
昼食	スポーツの日	餅湯餅 中華風和え物 イリコ	梅干玉菜 鉄板煮 ほうれん草としめじの和え物 味噌汁・イリコ	小豆玉菜 ちくわの味噌揚げ 餅の物 味噌汁・イリコ	かぼちゃパン グルテンフライドポテトサラダ カレースープ イリコ
献立食 おやつ		おかつ・野菜煮物・おすまし フルーツヨーグルト・お茶	おかつ・野菜煮物・おすまし お豆腐のケーキ・スキムミルク	おかつ・果実・野菜煮物・おすまし フレッシュトースト・お茶	おかつ・パン・野菜煮物・おすまし 餅・お茶
日付	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	三色丼 ごぼうサラダ おすまし イリコ	大豆玉菜 ししよものフリッター 小松菜のお浸し 味噌汁	シーチキン玉菜 切干大根の含め煮 きゅうりの土佐和え 味噌汁・イリコ	わかめ玉菜 高野豆腐の含め煮 五目ひじき 味噌汁・イリコ	トナツ選定トナツ
献立食 おやつ	おかつ・野菜煮物・おすまし お豆腐のケーキ・スキムミルク	おかつ・果実・野菜煮物・おすまし もちもちパン・お茶	おかつ・野菜煮物・おすまし お豆腐・カルピス	おかつ・野菜煮物・おすまし プリン・お茶	
日付	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	梅干玉菜 豆腐ステーキ 五目なます 味噌汁・イリコ	ラーメン バナナ イリコ	栗玉菜 大豆ミートのから揚げ キャベツのゴマ酢和え 味噌汁・イリコ	チーズパン スパゲッティナポリタン 鶏乳クリームスープ イリコ	高菜チャーハン こふき亭 春巻スープ お豆腐 わかゆ・野菜煮物・おすまし
献立食 おやつ	おかつ・野菜煮物・おすまし スイーツデザート・お茶	おかつ・野菜煮物・おすまし・バナナ ポップコーン・お茶	おかつ・野菜煮物・おすまし 粒のラスク・カルピス	おかつ・野菜煮物・おすまし 餅・スキムミルク	おかつ・野菜煮物・おすまし グレープゼリー・お茶
日付	30日				
昼食	じゃこ玉菜 チンジャオロース 白菜のゆずポン酢和え 味噌汁・イリコ	かぼちゃ玉菜 かぼちゃコロッケ キャベツ 味噌汁・イリコ			
献立食 おやつ	おかつ・野菜煮物・おすまし ヨーグルト・オレンジゼリー	おかつ・野菜煮物・おすまし クッキー・カルピス			

収穫の秋

秋は実りの季節です。少し過ごしやすい気候になり、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、栗類、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、毎日元気いっぱい過ごしてもらいたいですね。

※※※※ 旬の食材※※※※

さつまいも・かぼちゃ・栗・チンゲン菜
しいたけ・さんま・鮎・梨・ぶどう



目を大切に

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目と目の間に思えることから名づけられました。乳幼児はほとんど目の機能が弱いため、前髪が目に当たらないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心がけましょう。

※※※※ 目に良いとされる食べ物 ※※※※

- ・にんじんの緑黄色野菜・・・ビタミンAが豊富
- ・玄米・豆類・・・目の血管拡張に必要なタンパク質が豊富
- ・さつまいも-栗類・・・視力や目の充血を緩和するビタミンCが豊富

