



ちゅいんどべーす / IDEKITA

# 10月 予定献立表



月	火	水	木	金	土
				1	2
				お茶 せんべい ご飯 チャプチェ 法蓮草の和え物 ワンタン汁 トマト	牛乳 ビスコ きのこスパゲティ サラダ チーズ
				牛乳 スイートポテト	牛乳 パン
4	5	6	7	8	9
お茶 ちりめん ご飯 秋の クリームシチュー 切干とささ身のサラダ 果実	牛乳 クラッカー ご飯 魚のピザ風焼き もやしの胡麻和え 豆腐のすまし汁 トマト	牛乳 ビスコ マーボー丼 えのきのみそ汁 果実	お茶 あられ ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ トマト	牛乳 ウエハース おにぎり 唐揚げ マカロニサラダ フライドさつま芋 トマト えのきのみそ汁 果実	牛乳 ボーロ ハヤシライス シーチキンサラダ 果実
牛乳 お豆腐のココアマフィン	クッキー ヨーグルト	お茶 牛乳餅	牛乳 手づくりメロンぱん	牛乳 かぼちゃ饅頭	牛乳 お菓子
11	12	13	14	15	16
牛乳 バナナ	ヨーグルト	牛乳 リッツ	牛乳 ふかしかぼちゃ	牛乳 コーン フレーク	牛乳 サブレ
ご飯 魚の煮付け 中華風サラダ 法蓮草みそ汁 果実	ご飯 魚の竜田揚げ ハム入りサラダ ソーメン汁 果実	ポークカレー トマトサラダ 果実	ご飯 魚のムニエル 大豆サ ラダ コンソメスープ 果実	焼きそば わかめスープ 果実	ジャージャー麺 さっぱりサラダ 果実
お茶 芋ぜんざい	牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃこトースト	牛乳 チーズポテト	牛乳 柔らか蒸しパン	牛乳 パン
18	19	20	21	22	23
ヨーグルト	牛乳 ボーロ	牛乳 せんべい	お茶 せんべい	牛乳 あられ	牛乳 ビスケット
ご飯 秋のかき揚げ ブロッコリーの おかか和え 豆腐のすまし汁 トマト ゼリー	ご飯 ひじき炒め スパゲッティサラダ 白菜のみそ汁 果実	芋ご飯 チキン南蛮 ゆで野菜 わかめスープ 果実	ご飯 魚の人参みそ焼き 法蓮草の和え物 ナス入りすまし汁 トマト	ご飯 鶏のすば煮 大根サラダ ミネストローネスープ 果実	スパゲティミート オニオンスープ 果実
	牛乳 ミカンケーキ	牛乳 わくわくおやつ	牛乳 ホットドッグ	フルーツポンチ	牛乳 お菓子
25	26	27	28	29	30
牛乳 ちりめん ご飯 五目豆 かみかみサラダ つみれ汁 果実 牛乳 ふかし芋	お茶 せんべい ご飯 魚のフライ 春雨サラダ 卵スープ トマト 牛乳 ホットケーキ	お茶 せんべい ご飯 鶏肉のレモン焼き パンサンスウ きのこ汁 果実 黒糖ミルクプリン	牛乳 サブレ ご飯 魚の磯辺揚げ ゆかり和え けんちん汁 トマト 牛乳 シュガートースト	豆乳 バナナ 手作りパン かぼちゃグラタン ブロッコリー入り 果実 ヨーグルトムース	牛乳 ビスコ カレーうどん レバー甘煮 果実 牛乳 パン



# 食育だより

10月10日は目の愛護デーです。

- ・緑黄色野菜 レバー バター…目の乾燥を防ぎ、働きを良くする
- ・レバー 豚肉 うなぎ 麦…目の神経の働きを正常にする
- ・緑黄色野菜 果物 さつま芋…目の充血を防ぐ

☆魚に含まれるDHA、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よ。

## 心の栄養素敵な言葉

いただきます



命を頂くという意味もこめられた{いただきます}のように、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味が分からない赤ちゃんでも、マナーとして{食事の時間}を感じられるようになります。まずは大人がモデルとなってみて下さいね。

ごちそうさま



## かぼちゃグラタン

10月31日はハロウィンです

(2人分)

- かぼちゃ…1/4
- たまねぎ…1/2
- にんじん…1/2
- さつま芋…1/2
- 小麦粉…50g
- バター…50g
- 牛乳…100cc
- 塩コショウ…少々
- とろけるチーズ…50g

ホワイトソース

- ① さつま芋、かぼちゃは食べやすい大きさに切り、さつま芋は水につけてあく抜きをし、一緒に湯がいておく。
- ② たまねぎ、にんじんは薄切りにし、塩コショウで味をつける。そこに①をいれてまぜておく。
- ③ 鍋にバターを入れ弱火で溶かしその中に小麦粉を入れ練り上げる。牛乳を少しずつ加えながらとろみをつけていき、塩コショウで味を整えていく。
- ④ 炒め合わせた具材を③に入れ混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付けし、チーズをのせ 180℃に温めたオーブンで焼き色がつくまで(10分)焼けば出来上がりです。

