

ちゃいるどベース / IDEKITA 10月予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		牛乳 ふかし芋	牛乳 クラッカー	ヨーグルトと コーンフレーク	お茶 せんべい
		ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 もやしのみそ汁	ご飯 魚の磯辺揚げ 胡麻和え トマト 餃子風スープ	ご飯 タンドリーチキン ハム入りサラダ 玉ねぎのお汁 果実	コーン入りラーメン おにぎり 果実
		お茶 ボンデケーキ	牛乳 手作りクッキー	お茶 じゃこトースト	お茶 クッキー
6	7	8	9	10	11
豆乳 パン	牛乳 クラッカー	牛乳 果実	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豆腐入り蒸しパン	お茶 せんべい
ご飯 鶏の竜田揚げ クリームシチュー チンゲン菜のサラダ 果実	ご飯 筑前煮 ゆかり和え 油揚げのみそ汁 果実	ご飯 ひじき炒め 鶏肉の照り焼き えのきのお汁	ご飯 野菜たっぷりキッシュ ツナ入り酢の物 玉ねぎのお汁 果実	ご飯 魚の香草焼き ブロッコリーのみそマヨ サラダ トマト 厚揚げのみそ汁	五目うどん 胡瓜のたたき 果実
フルーツヨーグルト	お茶 手作りシュガーパン	牛乳 おからと人参のケーキ	手作りプリン	牛乳 チーズポテト	お茶 せんべい
13	14	15	16(わくわく)	17	18
スポーツの日	お茶 きなこおにぎり	牛乳 果実	お茶 ちりめん焼き	お茶 チーズ入り蒸しパン	お茶 せんべい
	ご飯 つくねバーグ 人参和え物 トマト ちりめんのスープ	ご飯 魚の香味焼き 海藻サラダ トマト なすのみそ汁	ホットドック フライドポテト コーンスープ 果実	キーマカレー ごぼうサラダ トマト	親子丼 もやしの和え物 果実
	牛乳 ホットケーキ	牛乳 きなこマカロニ	お楽しみおやつ	お茶 せんべい	お茶 クッキー
20	21	22	23	24	25
お茶 焼き芋	バナナヨーグルト	トースト 人参のポタージュ	お茶 手作りふりかけの おにぎり	牛乳 果実	お茶 せんべい
鶏飯 がんもどきの甘煮 果実	ご飯 きのこグラタン ささみ入りナムル オニオンスープ 果実	お弁当日	ご飯 おでん 鶏肉のみそ焼き 果実	ご飯 魚の照り焼き 甘酢野菜 トマト 小松菜のみそ汁	ちゃんぽん 厚揚げの甘煮 果実
お茶 ぜんざい	牛乳 ホットクラッカー	牛乳 手作りあんぱん	牛乳 ドーナツ	お茶 ポテト餅	お茶 クッキー
27	28	29	30	31	
豆乳 パン	牛乳 クラッカー	コーンフレークと ヨーグルト	お茶 カリカリチーズ ジャージャー麺 白菜のお汁 果実	お茶 焼きおにぎり	
ご飯 グリルチキン おくらのサラダ ミネストローネスープ 果実	ご飯 魚のかば焼き ツナサラダ トマト 里芋のみそ汁	ご飯 チキンカツ 野菜の昆布和え もやしのスープ 果実		ご飯 ミートローフ 野菜スティック かぼちゃのポタージュ 果実	
黒糖プリン	ヨーグルトムース	牛乳 手作りメロンパン	お茶 たご焼き風	お茶 フルーツサンド	



食育だより



10月10日は「目の愛護デー」～目を大切にしましょう～

・2つの10を横に倒すとまゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。

★見る力を育てる・・・明るさ・暗さのメリハリのある生活。広い空間で体と目を動かす。

いろいろな物を見る体験。テレビやゲームは時間を決める。

★目に良い物・・・目に良いビタミンの他に、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敵です。

・ビタミンA・・・目の乾燥を防ぎ、働きをよくします。(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します。(レバー・豚肉・ごま・大豆)

・ビタミンC・・・目の充血を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・芋類)

季節の食材「きのこ」

・うま味たっぷりで栄養豊富な「きのこ」。香りや食感がよく、炒め物や煮物、鍋物などさまざま料理で楽しめます。

★きのこは洗うの?・・・きのこは水で洗うと食感が悪くなり、香りと風味が損なわれてしまいます。

気になる汚れがある場合は清潔な布やキッチンペーパーで拭き取って使用すると良いと思いますよ。

★どうやって保存するの?・・・きのこは湿気に弱いのでラップなどで包み密封して野菜室で保存しましょう。三日以内に

食べきれない場合は小さめに切って密封袋に入れて冷凍保存しましょう。(保存は1ヶ月程度)

冷凍したきのこは解凍してから使用すると旨味が水と一緒に溶けだしてしまうので

凍ったままスープや炒め物、煮物に加えましょう。

ぼんびさん食育活動



お米洗いをしたり、パインやスイカを見たり、
ゴーヤの種取りをしたりといろいろな体験をしました。



いすさんの食事風景



ゴーヤを見て触って
嬉しそうにしていましたよ。

