

10 幼稚園 がつのこんだて

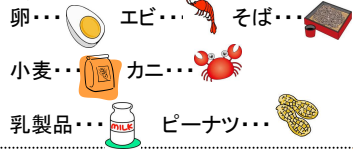
10月10日は目の愛護デー

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。子どものころは目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためにはきちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子ども達の「目」の健康を改めて見直してみましょう！

- ビタミンA: 目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。(緑黄色野菜・レバー・卵黄など)
- ビタミンB群: ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。(豚肉・卵・ごま・豆類など)
- ビタミンC: 目の充血や疲れ目を防ぎます。(緑黄色野菜・果物・イモ類)
- DHA: 目の神経に多く存在し、視覚の情報伝達をスムーズにする働きがあります。DHAは体内ではほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。(イワシ・サンマ・サバなど青魚)

げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。



かようび

おたのしみメニュー きのこご飯

※容器、ごはんの準備はいりません

すいようび

もくようび

きんようび

6



クリーミーコロッケ
スパゲティサラダ
インゲンのソテー
ミニゼリー



7



豆腐ハンバーグ
豚肉の時雨煮
菜の花のツナ和え
みかん缶



8



テリヤキチキン
マカロニソテー
きのこのオイマヨ炒め
チンゲン菜の磯和え
杏仁豆腐



9



酢豚風
焼きギョーザ
アスパラの
なめたけ和え
パイン缶



10



サバのみそ焼き
レンコンのきんぴら
さつま芋サラダ
ほうれん草のソテー
洋梨缶



13

スポーツの日

14



ひとくちエビカツ
若竹煮
インゲンのごま和え
ミニゼリー



15



チキンオムレツ
茄子の煮浸し
ほうれん草のお浸し
みかん缶



16



ポークソテー
八幡巻き
胡瓜のナムル
洋梨缶



17



メンチカツ
南瓜の煮物
小松菜の千草和え
パイン缶



20



肉団子
ペンネソテー
高野豆腐の煮物
チンゲン菜の
なめたけ和え
みかん缶



21



はんぺんチーズフライ
マヨ醤油スパゲティ
変わりきんぴら
ほうれん草の
塩昆布和え
洋梨缶



22



マスのバター醤油焼き
切干大根煮
干切りジャーマンポテト
菜の花のおかか和え
黄桃缶



23



ミニしゅまい
刻み昆布の煮物
にんじんサラダ
杏仁豆腐



24



カレー
チキンナゲット
野菜サラダ
ミニゼリー



27



豚丼風
さつま芋ぶら
小松菜のごま和え
黄桃缶



28



ハンバーグ
レンコンソテー
チンゲン菜のナムル
パイン缶



29



チキン竜田
ひじき炒め煮
インゲンのサラダ
チーズ



30



カレイのごまテリヤキ
ふきの煮物
焼きビーフン
ほうれん草の磯和え
みかん缶



31



かぼちゃコロッケ
マカロニナポリタン
ブロッコリーサラダ
ミニシュークリーム



※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。
担当栄養士：小林 睦美

1人1回当たり 平均栄養摂取量(おかずのみ)
エネルギー:200cal たんぱく質:8.5g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食

〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273

URL: kyoei-lunch.co.jp/

2025 年