



				1(木)	2(金)	3(土)	
昼食				パン 牛乳 かぼちゃと豚肉のごまがらめ 春雨サラダ もやしスープ	ごはん ヘチマの卵とし 納豆和え 根菜の味噌汁	焼きうどん チーズキャンディ 梨 牛乳	
午後				カラフルゼリー	クラッカー 牛乳		
5(月)		6(火)		7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食	ごはん 炒り豆腐 さつま芋のサラダ 麩のすまし汁	ピザ ゆでウインナー グリーンポタージュ 飲むヨーグルト	ツナとコーンのごはん じゃが芋のそぼろ煮 白和え あんかけ汁	ごはん 魚フライ ささみのゴマネーズ和え キャベツの味噌汁	パン 牛乳 若鶏のオレンジ焼き 大根のサラダ チーズミルクフォンテ	ナポリタンスパゲッティ チーズピピピ バナナ 牛乳	
午後	バナナ豆乳蒸パン 牛乳	せんべい 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	もものクラフティ 牛乳	豆乳クッキー		
12(月)		13(火)		14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食	パン 牛乳 洋風オムレツ きゅうり ハヤシシチュー	パン 牛乳 鶏肉のバジル焼き かぼちゃのグラッセ マカロニスープ	ごはん ギョーザ おからサラダ かき玉汁	パン 牛乳 焼きビーフン さつま芋のオレンジ煮 カリフラワーのスープ	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 中華風冷奴 麩の味噌汁	焼きそば 型抜きチーズ りんご 牛乳	
午後	芋けんぴ りんご	みかんプリン	黒糖トースト 牛乳	焼きおにぎり	マフィン 牛乳		
19(月)		20(火)		21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食	カレーライス 切干大根のサラダ りんご 牛乳	パン 牛乳 コロケ 春菊のスパゲッティ トマトのスープ	パン 牛乳 ゆで豚のバーベキューソース 豆まめサラダ 青菜とシラスのスープ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーのおかか風味 卵の花汁	ごはん おでん メンチカツ バナナ きゅうり	サンドイッチ チーズキャンディ キウイフルーツ 牛乳	
午後	ぶどうゼリー	麩のラスク	型抜きチーズ バナナ	杏仁豆腐	おこし 牛乳		
26(月)		27(火)		28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
昼食	ごはん ささみの蒲焼き 青菜のゴマ和え じゃが芋の味噌汁	パン 牛乳 カップエッグ ブロッコリー オレンジ 米粉のチャウダー	ごはん 豚肉のくわ焼き 信田煮 チーズピピピ わかめの味噌汁	パン 牛乳 やわらかチキンカツ ポテトサラダ ビーフンスープ	パン 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ 白菜とりんごのサラダ 柿 豆腐のスープ	ラーメン 棒チーズ オレンジ 牛乳	
午後	ワッフル 牛乳	フルーチェ	豆乳くずもち 牛乳	ヨーグルト	パンプキンババロア		

～目を大切にしよう！～

10月10日は目の愛護デーです。  
目の健康にいいものを食べて、目を大切にしましょう！

**ビタミンA**  
目の粘膜を強くし疲れや乾燥を防ぎます  
(緑黄色野菜・うなぎ・卵黄)



**ビタミンB群**  
特にビタミンB2は目の疲れに効果的です  
(豚肉・ごま・納豆)

ブルーベリーの効果  
目にいいことで有名のブルーベリーには  
ビタミンAやアントシアニンが入っています  
目にいいだけでなく腸内環境も整えて  
くれるので強い味方です！