

小立野善隣館こども園

2026年10月の献立

				1(木)	2(金)	3(土)
昼食				パン 牛乳 若鶏のオレンジ焼き さつまいものサラダ レタスのスープ	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜のごま和え なめこのすまし汁	焼きうどん チーズ バナナ 牛乳
午後				プリン	クラッカー 牛乳	
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 切干大根の煮付け めった汁	パン 牛乳 ベーコンエッグ 洋風白和え かぼちゃのポタージュ	わかめごはん 鶏肉の五目煮 甘酢和え 白菜の味噌汁	パン 牛乳 しゅうまい カニサラダ ほうれん草のスープ	キーマカレー 牛乳 ゆでウィンナー 大根のサラダ	サンドイッチ チーズ オレンジ 牛乳
午後	かりんとう 牛乳	ヨーグルトケーキ	ミルクパン 牛乳	ソフトせんべい	目の愛護デーゼリー	
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食	スポーツの日	パン 牛乳 メンチカツ ポテトサラダ 大根のスープ	ごはん 鶏と里芋の味噌煮 きゅうりとちくわのナムル かき玉汁	パン 牛乳 豚肉のトマト煮 にんじんのサラダ 春雨スープ	ごはん 若鶏のからあげ 白和え 車麴の味噌汁	和風スパゲッティ チーズ りんご 牛乳
午後		玄米ぼんせん	ジャムパンケーキ 牛乳	肉まん	ビスケット 牛乳	
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食	ごはん いわしのおかか煮 青菜とさつまいものごま和え わかめの味噌汁	パン 牛乳 かぼちゃコロッケ ナポリタン 根菜のスープ	パン 牛乳 肉団子 ブロッコリー 和え物 チーズ 麴の味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 小松菜の味噌汁	パン 牛乳 マカロニグラタン ほうれん草としめじのソテー かぶのスープ	焼きそば チーズ キウイフルーツ 牛乳
午後	きらず揚げ 牛乳	レーズン蒸しパン	やさいコンソメリング 牛乳	ふかし芋 牛乳	ミニシュー	
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
昼食	パン 牛乳 ボークビーンズ キャベツのサラダ もやしのスープ	ごはん ふりかけ 鶏肉と野菜の炒め物 ブロッコリーのおかか和え さつまいもの味噌汁	パン 牛乳 やわらかチキンカツ ジャーマンポテト ビーフンスープ	ごはん 柳川風煮 わかめときゅうりの酢の物 卵の花汁	チキンライス 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ スパゲッティサラダ 柿 豆腐のスープ	いなりうどん チーズ バナナ 牛乳
午後	焼きドーナツ	バナナ 牛乳	いちごヨーグルト	豆腐のブラウニー 牛乳	ハロウィンカラーゼリー	

10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒して並べると目のように見えることから
10月10日は「目の愛護デー」とされています。
目が疲れると頭痛や肩こりなどを引き起こすことがあります。

適度に目を休ませたり目の健康に良いものを食べたり
目を大切にしましょう。

ビタミンA

目の粘膜を強くして
疲れや乾燥を防ぎます

(緑黄色野菜、卵黄、レバーなど)

ビタミンB群

目の神経の働きを助け
ます。特にビタミンB₂
は疲れに良いです。

(豚肉、卵、豆類など)

ビタミンC

目の充血や疲れを
防ぎます。

(緑黄色野菜、果物、芋類など)

DHA

視覚の情報伝達を
スムーズにします。

(青魚)