

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。活動量や食欲が増す時期になります。食べ物がおいしく感じられるこの季節に栄養たっぷりの食べ物を食べ元気に過ごしましょう！
昼夜の寒暖差が大きい季節でもあります。体調には十分気をつけましょう。

目の愛護デー

10月10日は、目の愛護デーです。
「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。
現代では、テレビ、パソコンやゲームなど画面を見続ける機会が増えました。
この機会に目の健康について考えてみてはいかがでしょうか。

食欲の秋

さつまいも

主成分のデンプンはエネルギー源となり、芋類の中でも多くの食物繊維が含まれており腸内環境を整えてくれます。

かぼちゃ

β-カロテンが豊富に含まれており皮膚や粘膜の抵抗力を高め細菌やウイルスなどの侵入を防ぐ働きがあります。

りんご

整腸作用・排便効果があり血糖値の正常化にも効果的です。

目によい栄養素

<ビタミンA> 目の乾燥を防ぐ	<ビタミンC> 目の充血を防ぐ役割をもつ
<ビタミンB群> 目の神経や疲れを軽減する	<アントシアニン> 毛細血管の血行をよくする

HALLOWEEN

ハロウィンは秋の収穫を祝い悪霊を追い出す為に行ったお祭りが起源とされています。
かぼちゃのろうそく立てを飾ったり、子どもたちが仮装して家々を訪ねてお菓子をもらう習慣があります。

お誕生会

10月6日の誕生会に
パンプキンパロアを提供します!!
ホワイトクリームがトッピングされたかわいいデザートです!

1日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、大根、さつまいも、キャベツ、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
3日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 おやつ⇒よもぎ入りあかちゃんせんべい、煮りんご
4日 (火)	・ひじきごはん ・中華スープ ・さつまいもの旨煮	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、いちごゼリー
5日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー おやつ⇒かぼちゃポーロ、バナナ
6日 (木)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・マッシュポテト	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、豆乳、ほうれん草 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ブロッコリー おやつ⇒鉄塩せん、パンプキンパロア
7日 (金)	・おかかごはん ・ビーフン汁 ・大根の煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、いもようかん
8日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
11日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、スティックポテト
12日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒花花せんべい、バナナ
13日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、蒸しパン

14日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒ベビースティック、オレンジゼリー
15日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
17日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 おやつ⇒あかちゃんせんべい、スイートポテト
18日 (火)	・人参ごはん ・中華スープ ・かぼちゃの旨煮	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、春雨、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、煮りんご
19日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、トマト、白菜、さつまいも、ブロッコリー おやつ⇒鉄塩せん、バナナ
20日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒かぼちゃポーロ、きなこおはぎ風
21日 (金)	・ひじきごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と豆腐の煮物	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、小松菜 ⇒大根、人参、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、ぶどうゼリー
22日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ

24日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりせん、スティックポテト
25日 (火)	・おかかごはん ・クリームスープ ・さつまいもの煮物	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 おやつ⇒サクっとあられ、蒸しパン
26日 (水)	・そばろ丼 ・トマトスープ	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、トマト、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒ベビースティック、バナナ
27日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 おやつ⇒花花せんべい、いもようかん
28日 (金)	・ごはん ・ビーフン汁 ・豆腐のそばろ煮	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 おやつ⇒鉄塩せん、ピーチゼリー
29日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁	⇒軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
31日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮付け	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 おやつ⇒赤ちゃんせんべい、アップルスイートポテト

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◇つぼみ組は2歳以上の献立と同じです。
水曜日のみ、めばえ組と同じ献立になります。



あい、ゆめ、きらら。
認定こども園

あけぼの幼稚園