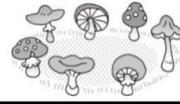




2022年10月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	果物
3 月	黒糖ロール	ホワイトシチュー(鶏肉、人参、玉ねぎ、ジャガイモ、生クリーム、牛乳、コーン)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	439	バナナ
4 火	栗御飯	鮭のみそ焼き(ごま)・青梗菜とさつま揚げの煮びたし(もやし、人参)・豚汁(キャベツ、大根、万能ねぎ)	445	リンゴ
5 水	食パン	鶏肉とじゃがいものロースト・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・野菜スープ(人参、玉葱、キャベツ)	386	バナナ
6 木	クリームペンネ	→ベーコン、玉葱、シメジ、生クリーム、牛乳・チキンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・ほうれん草と豚肉のスープ	412	みかん
7 金	御飯	豚肉と大根の炒め煮(人参)・磯辺和え(もやし、キャベツ)・味噌汁(豆腐、なめこ)	406	リンゴ
11 火	ロールパン	鶏肉のきのこソース(玉ねぎ、しめじ、椎茸、バター)・イタリアンサラダ(レタス、きゅうり、人参、チーズ)・ほうれん草と豚肉のスープ	387	バナナ
12 水	御飯	さんまの蒲焼き(片栗粉)・キャベツとしめじのごま味噌和え(人参)・味噌汁(大根、油揚げ)	470	みかん
13 木	牛丼	→牛肉、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース・和え物(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、なめこ)	462	リンゴ
14 金	味噌うどん	→鶏肉、里芋、人参、油揚げ、ほうれん草、大根・さつま芋のそぼろ煮(豚挽肉)	429	みかん
17 月	御飯	豚肉とごぼうの味噌煮・酢の物(レタス、きゅうり、わかめ、しらす)・吉野汁(かぶ、カニカマ、三つ葉)	453	リンゴ
18 火	さつまいもカレー	→豚肉、人参、ヨーグルト、牛乳・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、卵)	465	柿
19 水	きのこうどん	→牛肉、玉ねぎ、椎茸、しめじ、えのき・野菜のそぼろ煮(鶏挽肉、人参、じゃが芋、グリーンピース)	431	みかん
20 木	食パン	ミートローフ(豚挽肉、人参、玉ねぎ、つなぎ卵)・レタスとツナの味噌サラダ(レタス、胡瓜、かまぼこ、人参)・鶏肉とかぶのスープ	374	バナナ
21 金	御飯	魚の人参オイル焼き(玉ねぎ)・和え物(キャベツ、青菜)・味噌汁(鶏挽肉、豆腐、万能ねぎ)	376	リンゴ
24 月	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、人参、長葱・ナムル(もやし、ほうれん草、ごま油)・わかめスープ(玉葱、ごま)	417	柿
25 火	醤油スパゲティー	→豚肉、人参、玉ねぎ、のり、鰹節・ゴボウスティック・さつまいものバター煮・大根と椎茸の玉子スープ	396	みかん
26 水	わかめ御飯	おでん(大根、人参、竹輪、竹輪麩、あらはんぺん、うずら卵、練り物)・おかか和え(キャベツ、小松菜)	408	リンゴ
27 木	御飯	さんまの蒲焼き(片栗粉)・小松菜と竹輪の和え物(人参、キャベツ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、大根)	470	みかん
28 金	ぶどうパン	鶏肉のマーマレード焼き・マカロニサラダ(レタス、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ)・トマトと玉葱のスープ	414	バナナ
31 月	きのこスパゲティー	→ベーコン、しめじ、椎茸、えのき、玉ねぎ・チキンサラダ(レタス、きゅうり、キャベツ)・野菜スープ(人参、キャベツ)	393	バナナ

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。



10/15は
世界手洗いの日

手を洗うタイミングは?

- ・食事の前
- ・外から帰ったとき
- ・トイレのあと
- ・くしゃみをしたとき



持っているかな?



清潔なハンカチ

食べるのは何のため?



おなかが減るから
食べるのが好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、
食欲の秋を楽しみましょう!



体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

大切な目を守るため
家族みんなで生活リズムを整えましょう!

