

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	水	豚肉の生姜焼き ひじきの華風和え トマトの味噌汁 キウイ	甘酒ケーキ
2	木	魚のオニオン焼き 小松菜とえのきのごま和え もずくの味噌汁 オレンジ	フライドポテト
3	金	きのこカレー 南瓜サラダ 人参甘煮 梨 	りんごゼリー
4	土	鮭のきのこの混ぜご飯 鶏ごぼうの味噌汁 バナナ	ヨーグルトホットケーキ
6	月	魚のねぎ味噌焼き こんにゃくの金平 トマト 豆乳スープ オレンジ	お月見パフェ
7	火	牛肉のしぐれ煮風 野菜とツナの和え物 きこの味噌汁 生パイン	ごまクッキー
8	水	ひじき入り炒り豆腐 ポテトサラダ もやしの味噌汁 りんご	豆乳もち
9	木	魚のコーンクリームかけ キャベツの中華風サラダ じゃがいもの味噌汁 キウイ	フランクフルト 
10	金	鶏肉の山賊焼き 野菜のおかか和え 切干大根の味噌汁 バナナ	鮭おにぎり
11	土	チャーハン わかめスープ オレンジ	スイートポテト
14	火	かしわとコーンの炒め物 切干大根サラダ 豚汁 梨	メルティフレーク
15	水	鶏の唐揚げ 野菜の納豆和え 玉葱の味噌汁 生パイン	中華むしパン
16	木	厚揚げの肉味噌煮 大豆入り煮昆布 ししゃも 中華スープ みかん	焼き芋
17	金	秋の遠足 	ぶどうのキラキラゼリー
18	土	ガパオ炒めご飯 お豆のスープ オレンジ	シュガーラスク
20	月	鮭の塩焼き 牛肉の変わり金平 厚揚げの味噌汁 甘夏缶	バナナスコーン
21	火	鶏肉のごま味噌焼き 切昆布の当座煮 焼き南瓜 野菜スープ りんご	ストーンクッキー
22	水	ひじきと高野豆腐の炒め物 さつま芋のサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	しらすおにぎり
23	木	レバーの甘辛煮 こふき芋 えのきの味噌汁 バナナ	きなごまマフィン
24	金	トリニラ丼 野菜のゆかり和え トマトスープ キウイ	オレンジゼリー 
25	土	ビーフン ポテトスープ みかん	さつま芋と栗のタルト
27	月	ハヤシライス マカロニサラダ かえり バナナ 	黒糖蒸しパン
28	火	魚のフライ レタスのサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
29	水	豆腐の松風焼き 海藻サラダ すまし汁 生パイン	かえり
30	木	肉じゃが 野菜ナムル 豆腐の味噌汁 みかん	ちくわの磯辺揚げ
31	金	魚のオレンジあんかけ ウインナーと芋のカレーマヨ和え わかめの味噌汁 梨	南瓜マフィン

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食べて、目を大切に！
緑黄色野菜やレバーなどに含まれるビタミンのほか、
魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも
目の健康に効果的です。

ビタミンA

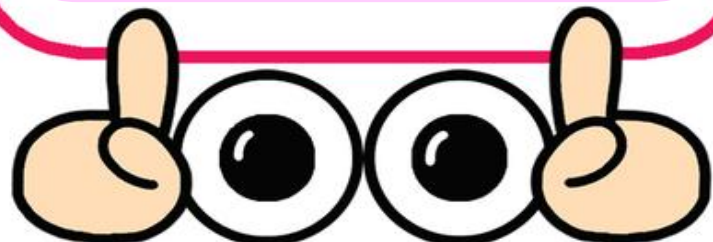
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
(緑黄色野菜、レバー、バター)

ビタミンB1

目の神経の働きを正常にする
(レバー、豚肉、うなぎ)

ビタミンC

目の充血を防ぐ



旬の食材

【野菜、果物】

さつま芋、ごぼう、大根、南瓜、きのこ類など
柿、りんご、梨、栗、ぶどうなど

【魚介】

秋鮭、サンマ、サバ、イワシ、ウナギなど

いも名月

旧暦8月15日(今年は10月6日)の十五夜に行われるお月見の行事です。里芋やさつま芋といった秋の収穫物である芋類を月に供え、豊作を感謝し祈願する意味合いがあります。

