



# 10がつのこんだて



株式会社 ココット

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
	1	2	3	4
	ごはん フルコギふう ささかまほこ フロッコリーとツナのサラダ ミニゼリー	ごはん とりにくのとまとに おからポテト あすばろソテー ごほうサラダ いちごあんにと豆腐	ごはん きゃべつメンチかつ ロールたまごやき ほうれんそうソテー だいごサラダ りんご	ごはん さほのカレーたつたあげ みーとほーるケチャップ こまつなソテー あまなすいため オレンジ
	401kcal P12.4g	442kcal P11.3g	444kcal P11.6g	431kcal P13.6g
7	8	9	10	11
ごはん さわらのさいきょうやき あげぎょうざ わふうスパゲティソテー ごもくひじきに パイン(かん)	ゆかりごはん とりてん たけのこしょうまい ちんげんさいソテー こうや豆腐のたまごとし グレープフルーツ	ごはん ヒレかつ ほしがたハム いんげんソテー つなじゃが りんご	ごはん ぶたにくのパンこやき ハーフおむれつ きゃべつのおかかあえ ほうれんそうとチキンサラダ ピピピチーズ	<b>【いるかルーみのみ】</b> カレーライス チキンリング ちんげんさいナムル オレンジ
436kcal P13.8g	406kcal P14.1g	410kcal P11.0g	417kcal P13.8g	481kcal P10.3g
14	15	16	17	18
スポーツのひ	だいきゅう	だいきゅう	ごはん とりにくピザふうみやき ほたてふうみフライ カリフラワーソテー きりほしだいこんサラダ パイナップル	ごはん ぶたにくのしおこうじやき オーシャンフライ はくさいゆかりあえ ビーファンカレーソテー りんご(かん)
			408kcal P11.7g	440kcal P13.0g
21	22	23	24	25
ふりかけごはん にこみハンバーグ おからポテト にんじんグラッセ コールスローサラダふう みかん(かん)	キーマカレー やさしいコロッケ かぶのサラダ オレンジ	ごはん とりのたつたあげ フランクフルト ポイルフロッコリー さといものごったに りんご	たきこみごはん えびかつ れんこんまんじゅう ひらさやいんげんソテー うのはな グレープフルーツ	ごはん ぶたにくのみそづけやき かほちゃのてんぷら きゃべつゆかりあえ ごほうとぶたにくのいために さんしょくまめ
496kcal P10.1g	484kcal P10.6g	482kcal P10.8g	431kcal P12.4g	478kcal P13.4g
28	29	30	31	
ごはん とんかつ ロールたまごやき やきそば れんこんきんぴら だいがくいも	ナポリタンスパゲティ ミートオムレツ エビフライ いんげんソテー ポテトサラダ りんご	ごはん ちきんきのこクリームソース みーとほーるコンソメに スパゲティソテー はくさいシーザーサラダ オレンジ	ふりかけごはん すぶたバーグ すまいるポテト フロッコリーソテー かほちゃのそばろに ハロウィンゼリー	
451kcal P11.6g	396kcal P12.6g	415kcal P14.0g	456kcal P10.9g	

kcal=エネルギー/P=タンパク質



## 10月10日は「目の愛護デー」

テレビ、スマホ、タブレットなど、近くのを長時間見る機会が増えている現代、目にとっての負担が大きく、子どもの近視が増加傾向にあります。

日常生活では「動画などの画像を観る時間を決める」「読み・書き・見るは明るいところで」「遠くを見るこころがけ」を意識してみましょう。

食事では4つの栄養素が特に目の健康維持に効果的といわれています。

- ☆「ビタミンA」 目の乾燥を防いでくれる・・・うなぎ、レバー、緑黄色野菜 等
- ☆「ビタミンB1」 目の神経の働きを良くする・・・レバー、豚肉、うなぎ 等
- ☆「ビタミンC」 目の充血を防ぐ・・・緑黄色野菜、くだもの、さつまいも 等
- ☆「アントシアニン」 目の疲労回復をしてくれる・・・ブルーベリー、なす、ぶどうの皮 等

※仕入れ等の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※魚は、骨取りを使用していますが、お子様には「魚には骨があるよ」とお知らせください

株式会社 ココット