

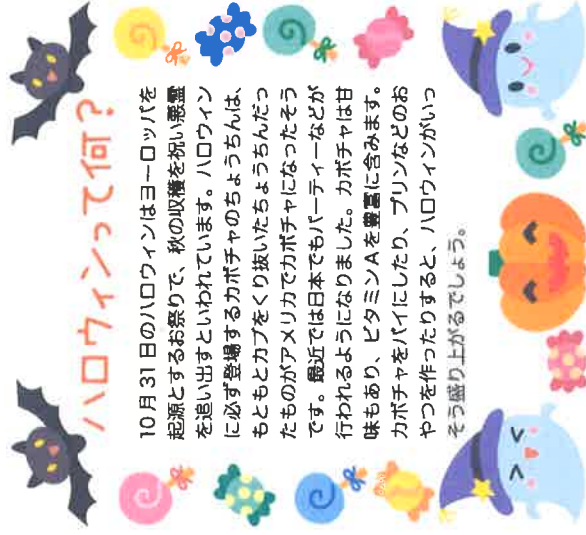
10月分 3歳以上児 献立表

日	曜日	午後おやつ
1	火	牛乳 雪の宿せんべい
2	水	牛乳 かりんどうどーナツ(蜂蜜)
3	木	牛乳 ミニたい焼き
4	金	ぶどうゼリー
5	土	ジュース まがりせんべい
7	月	牛乳 卵ボーロ
8	火	牛乳 ソフトサラダせんべい
9	水	プリン
10	木	牛乳 ハーベスト
11	金	牛乳 まがりせんべい
12	土	ジュース 豆乳ウエハース
15	火	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
16	水	牛乳 ココアワッフル
17	木	梨ゼリー
18	金	牛乳 雪の宿せんべい
19	土	ジュース おととつと
21	月	牛乳 ハーベスト
22	火	アセロラゼリー
23	水	牛乳 クラッカー
24	木	牛乳 ソフトサラダせんべい
25	金	牛乳 卵ボーロ
26	土	ジュース 豆乳ウエハース
28	月	牛乳 かえでの実
29	火	ミルクプリン
30	水	牛乳 ハーベスト
31	木	牛乳 ハロウィンかぼちゃボーロ

土曜日献立	
5日	芋の子あんかけうどん・ キャベツの酢の物・パ ナナ
12日	五日寿司・みそ汁・ヨー グルト
19日	けんちんうどん・野菜の かき揚げ・オレシジ
26日	中華丼・汁ビーフン・ ヨーグルト

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りであり、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちよちんだつちよちんは、もともとカブをくり抜いたちよちんだつちよちんがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいろいろ盛り上がるでしょう。



目に良い食べ物とは？

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事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、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、働きを良くする (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・ウナギ・粟)
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

