



毎月19日は、《食育の日》と《うだ育児の日》
17日は《減塩の日》です！

★ 手作りおやつ

宇陀市こども未来課

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	3時のおやつ	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	ざいりょう
1	木	コッペパン・牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ きのこのミルクスープ	牛乳 大豆、豚肉 ウインナー、スキム	玉葱、かぼちゃ、人参、にんにく、トマト缶、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、人参 玉葱、しめじ、マッシュルーム、ブロッコリー	コッペパン 油、砂糖 笑顔ドレッシング ^{イタリアン}	ケチャップ、ソース、コンソメ コンソメ、塩	牛乳 花花せんべい お茶 ★いちごゼリー	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 ゼリーの素、みかん缶詰、ホイップ
2	金	ご飯 豚肉の塩麹焼き 青梗菜と厚揚げのごま酢和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 サクッとコンブ【以上児】	豚肉 厚揚げ かまぼこ、みそ	玉葱 人参、 デンゲンサイ 玉葱、ねぎ サクッとコンブ	米 片栗粉、油 砂糖、すりごま じゃが芋	塩麹 りんご酢、しょうゆ 出汁	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 こんぶあられ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 こんぶあられ
3	土	キッズビビンバ アレルギーなしゼリー	合挽ミンチ	しょうが、もやし、チンゲンサイ、人参	米、砂糖、ごま油、すりごま アレルギーなしゼリー	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ア、ソフトせん 牛乳 ひこうきビスケット
5	月	チキンとさつま芋のカレー 柿と大根のサラダ 黄桃缶詰	鶏肉 	玉葱、しめじ 大根、柿、きゅうり 黄桃缶詰	米、油、 さつまいも 笑顔ドレッシング ^{減塩和風}	カレーフレーク	牛乳 ブリッツ 飲む野菜ジュース 雪の宿	牛乳 ブリッツ 飲む野菜ジュース 雪の宿
6	火	コッペパン・牛乳 ポークピカタ モリモリサラダ ミルクスープ	牛乳 豚ヒレ、卵、スキム、粉チーズ ちくわ 鶏肉、スキム、生クリーム	パセリ ほうれん草、コーン ブロッコリー、玉葱、かぼちゃ、しめじ、人参	コッペパン 小麦粉、バター 卵なしマヨネーズ [*]	塩コショウ、ケチャップ しょうゆ コンソメ	牛乳 さやえんどう お茶 ★ちんすこう	牛乳 さやえんどう ほうじ茶 小麦粉、油、砂糖
7	水	豚肉の甘辛あんかけ丼 三色甘酢和え じゃが芋ともやしの味噌汁 カットゼリー	豚肉 油揚げ、みそ	玉葱、にんにく、えのきたけ、人参、ねぎ 大根、人参、きゅうり もやし、ねぎ	米、油、しらたき、砂糖、片栗粉 砂糖、すりごま じゃが芋 カットゼリー	しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし 塩、酢 出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 マンナビスケット 牛乳 食パン、卵、牛乳、スキム、砂糖
8	木	コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ツナサラダ 豆腐ともやしのスープ	牛乳 合挽ミンチ、大豆 ツナフレーク 豆腐、わかめ	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ きゅうり、キャベツ もやし、ねぎ	コッペパン スパゲッティ、油、砂糖 砂糖	塩コショウ、ケチャップ、コンソメ しょうゆ、りんご酢 しょうゆ、中華だし	牛乳 アンパンマンあげせん お茶 ★キャラメルポテト	牛乳 ア、あげせん ほうじ茶 さつまいも、油、砂糖、牛乳、無塩バター、塩
9	金	ご飯 いりこの磯香揚げ ぎせい豆腐 青菜のしらす和え 大根と油揚げの味噌汁 チーズ	いりこ、あおのり 豆腐、卵、ひじき しらす 油揚げ、みそ まるいチーズ	玉葱、人参、ねぎ 白菜、 小松菜 大根、人参、ねぎ	米 天ぷら粉、油 砂糖	しょうゆ、みりん、塩、出汁 しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい
10	土	中華丼 アレルギーなしゼリー	豚肉	しょうが、白菜、玉葱、人参、干しいたけ	米、油、ごま油、片栗粉 アレルギーなしゼリー	塩コショウ、中華だし、オイスターソース、みりん、酒	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 ポテト菓子	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 おっとっと
13	火	コッペパン・牛乳 国産豚肉入りコロッケ マカロニツナサラダ もずくと豆腐スープ	牛乳 ツナフレーク 豆腐、かまぼこ	ブロッコリー、人参 もずく、玉葱、ねぎ	コッペパン 国産豚肉入りコロッケ、油 マカロニ、卵なしマヨネーズ [*] ごま油	ケチャップ コンソメ、塩コショウ	牛乳 サクッとあられ お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 サクッとあられ ほうじ茶 ヨーグルト、バナナ、みかん缶詰
14	水	ご飯 大和のすき焼き ほうれん草のしらす和え チンゲン菜ともやしのスープ ミルクストロベリー	鶏肉、焼き豆腐 しらす 牛乳	白菜、人参、えのきたけ、玉葱、白ねぎ ほうれん草 、しめじ デンゲンサイ 、もやし、人参、干しいたけ	米 麴、砂糖、油 片栗粉 ミルクスイーツストロベリー風味	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし しょうゆ、かつお・昆布だし 塩、中華だし	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★バナナケーキ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ホットケーキmix、バナナ、豆乳、砂糖、油
15	木	コッペパン・ジョア チキンチーズ焼き ダイコンサラダ かぼちゃのクリームスープ	鶏肉、チーズ スキム	ピーマン、トマト 大根、人参、コーン、きゅうり 玉葱、ブロッコリー、かぼちゃ	コッペパン ごま油、砂糖	酢、しょうゆ シチューミクス、コンソメ	牛乳 花花せんべい お茶 ★みかんゼリー	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 ゼリーの素、みかん缶詰、ホイップ



《 10 月10 日 目の愛護デー 》

10を横にしたら 10 眉と目の形のように見えることから

昭和22年 目の愛護デー と定められました。



視力や目の疲れに優しい食べ物

- ・アントシアニン 【ブルーベリー】
- ・緑黄色野菜 【ほうれん草・人参など】
- ・背の青い魚 【サバ・イワシなど】
- ・卵（黄身） 【ルテイン・ビタミンA】

視力回復、疲れ目
ルテイン・βカロテンが涙の質、ドライアイ
DHA・EPAオメガ3脂肪酸が炎症や涙の質改善
網膜の健康加齢による目の変化を防ぐ

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	3時のおやつ	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		献立名	ざいりょう
16	金	弁当の日					牛乳 ミニどうぶつビスケット 飲む野菜ジュース こんぶあられ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 飲む野菜ジュース こんぶあられ
17	土	ふりかけご飯 ほうとううどん アレルギーなしゼリー	鶏肉,油揚げ,かまぼこ	白菜,かぼちゃ,人参	米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー	ふりかけ しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ア,ソフトせん 牛乳 ひこうきビスケット
19	月	チキンライス ひじきのツナサラダ 白菜の豆乳スープ オレンジ	鶏肉 ひじき,ツナフレーク 無塩せきベーコン,豆乳	人参,玉葱,ピーマン,コーン,マッシュルーム 大根,きゅうり,人参 白菜,しめじ オレンジ	米,油,バター 砂糖,油 片栗粉	ケチャップ,塩コショ-,コンソメ しょうゆ,りんご酢,塩 コンソメ	牛乳 ブリッツ 牛乳 雪の宿	牛乳 ブリッツ 牛乳 雪の宿
20	火	コッペパン・ジャム・牛乳 白身フライ さつまいもサラダ 中華スープ	牛乳 ハム	レーズン,きゅうり,人参 人参,玉葱,チンゲンサイ 宇陀産有機	コッペパン・ジャム さつまいも,卵なしマヨネーズ ビーフン(フォー),片栗粉,ごま油	ケチャップ,ソース しょうゆ,中華だし	牛乳 さやえんどう お茶 ★ごまちゃんすこう	牛乳 さやえんどう ほうじ茶 小麦粉,油,黒ごま,砂糖
21	水	ご飯・牛乳 白身魚の利休焼き なすとピーマンの味噌炒め わかめと豆腐の味噌汁 黒えだまめ【以上児】	牛乳 白身魚 赤みそ わかめ,豆腐,みそ	なす,ピーマン,人参 玉葱,ねぎ くろえだまめ なかよし献立 宇陀産	有糖米 練りごま,油 ごま油,砂糖	しょうゆ,みりん,酒 かつおだし 出汁	牛乳 マンナビスケット お茶 ★フレンチトースト	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 食パン,卵,牛乳,スキムミルク,砂糖
22	木	コッペパン・牛乳 チキンマーメレード焼き キャベツのわかめサラダ ベーコン入りミルクスープ	牛乳 鶏肉 わかめ,かまぼこ 無塩せきベーコン,スキム	しょうが コーン,キャベツ 玉葱,人参,ブロッコリー	コッペパン 味付 マーメレード,片栗粉,油 卵なしマヨネーズ じゃが芋	しょうゆ,酒,酢 しょうゆ コンソメ,塩コショ-	牛乳 アンパンマンあげせん お茶 ★さつまきな粉	牛乳 ア,あげせん ほうじ茶 さつまいも,油,きな粉,砂糖,塩
23	金	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかかチーズ和え 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	豚肉,牛肉 チーズ,糸かつお 油揚げ,みそ	玉葱,人参,さやいんげん ブロッコリー 白菜,玉葱,人参 バナナ	米 じゃが芋,しらたき,油,砂糖	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ 出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 ビスコ 牛乳 おにぎりせんべい
24	土	鶏丼 みかん缶詰	鶏肉	しょうが,キャベツ,玉葱,しめじ みかん缶詰	米,油,砂糖,片栗粉	酒みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 ポテト菓子	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 おっとっと
26	月	ハヤシライス ツナサラダ カットゼリー	豚肉,牛肉 ツナフレーク	玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース きゅうり,キャベツ	米,油 卵なしマヨネーズ	塩コショ-,ハヤシルウ カットゼリー	牛乳 タマゴポーロ 牛乳 ばりんこ	牛乳 べびっこポーロ 牛乳 ばりんこ
27	火	セルフウインナーサンド のり塩ポテト 肉団子の白菜スープ 牛乳	ウインナー あおのり うす味鶏団子 牛乳	キャベツ 白菜,人参,玉葱	コッペパン,油 フライドポテト,油 片栗粉,ビーフン	ケチャップ,カレー粉,塩 塩 しょうゆ,塩コショ,中華だし	牛乳 サクッとあられ お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 サクッとあられ ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,バイン缶詰
28	水	ご飯 西京焼き 小松菜ともやしのナムル けんちん汁 ヨーグルト	白身魚,白みそ ちくわ 豆腐,油揚げ 元氣ヨーグルト	小松菜,もやし 人参,ごぼう,大根,白ねぎ 宇陀産有機	米 砂糖 ごま油,すりごま,砂糖 さといも,油	酒,みりん しょうゆ 塩,しょうゆ,出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★ココアバナナケーキ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ホットケーキmix,ピュアココア,バナナ,豆乳,砂糖,油
29	木	コッペパン・牛乳 鶏のから揚げ ひじきとインゲンのごまマヨサラ パンプキンスープ	牛乳 鶏肉 ひじき,ツナフレーク スキム	しょうが,にんにく さやいんげん 南瓜,玉葱,パセリ	コッペパン 片栗粉,小麦粉,油 砂糖,卵なしマヨネーズ,すりごま ポタージュスープの素	しょうゆ,酒 出汁,しょうゆ コンソメ	牛乳 花花せんべい お茶 ★いちごゼリー	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 ゼリーの素,みかん缶詰,ホイップ
30	金	ご飯 カレーうどん 洋風白和え ハロウィンカップケーキ	鶏肉 豆腐,チーズ,ハム	玉葱,人参,干しいたけ ブロッコリー	米 うどん,油,砂糖,片栗粉 砂糖,卵なしマヨネーズ,すりごま パンプキン米粉カップケーキ	かつおだし,しょうゆ,みりん,塩,酒,カレールウ しょうゆ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 こんぶあられ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 こんぶあられ
31	土	木の葉丼 アレルギーなしゼリー	卵,かまぼこ,油揚げ	玉葱,人参,干しいたけ,グリーンピース	米,じゃがいも,砂糖,片栗粉 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ア,ソフトせん 牛乳 ひこうきビスケット
お楽しみ献立		ラップおにぎり 豆腐ハンバーグ キャベツのバインサラダ 白菜スープ ブルーベリーゼリー	鶏ひき肉,豆腐,ひじき かまぼこ	玉葱,人参,ねぎ キャベツ,バイン缶詰,きゅうり,コーン 白菜,玉葱,えのきたけ	米,ごま 油 オリーブ油,砂糖 目の愛護ゼリー	ゆかり 塩コショ-,ケチャップ,ソース,みりん 塩コショ-,りんご酢 鶏ガラ	※ お楽しみ献立は園の行事にあわせた日になります。	

※ 材料の都合により変更になる場合があります。 ※ 市販のおやつは変更になる場合があります。

10月のなかよし献立

【黒えだまめ】

黒えだまめは昼夜の寒暖差が大きい宇陀市の気候にあっています。
旬は10月中旬の約2週間と、わずかな時期しか収穫できません。
大粒で甘味のある濃厚な味わい、ほっくりでもちもちした食感をお楽しみください。

21日は
塩ゆでの黒えだまめ

