



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 1	きんようび 2
			ごはん ぶたにくパンこやき やさいはるまき チンゲンサイソテー かぼちゃのどぼろあん みかん (かん)	ごはん とうふハンバーグカレー ソース ほたてふうみフライ こまつなナムル チーズ
			363kcal P11.5g	447kcal P12.8g
5	6	7	8	9
ごはん ヒレカツ ロールたまごやき マカロニソテー ごぼうのどぼろに はくとう (かん)	ごはん とりにくみそづけやき あげぎょうざ ポイルフロッコリー きりほしだいこんサラダ さんしょくまめ	ふりかけごはん イタリアンハンバーグ スマイルポテト インゲンソテー フラワーサラダ ミニゼリー	ごはん チキンカツ ハーフオムレツ スパゲティソテー ポークビーンズ フルーツミックス (かん)	キーマカレー ほくほくコロケ はくさいシーザーサラダ りんご
398kcal P14.7g	468kcal P14.3g	417kcal P10.9g	384kcal P16.6g	478kcal P10.3g
12	13	14	15	16
スポーツのひ	ふりかけごはん てりやきハンバーグ さつまいもてんぷら フロッコリーとチキンの サラダ みかん (かん)	ごはん チキンクリームソース オーシャンフライ ジャーマンポテト りんご	ごはん とんかつ ミートボールケチャップ はくさいゆかりあえ ごぼうサラダ はくとう (かん)	わかめごはん さほのたつたあげ たまごやき ビーフソテー ツナじゃが オレンジ
	429kcal P10.1g	416kcal P14.2g	379kcal P12.1g	446kcal P15.1g
19	20	21	22	23
ごはん えびかつ フランクフルト スパゲティカレーソテー れんこんどぼろいため りんご (かん)	カレーライス チキンリング わかめとツナのすのものの グレースフルーツ	ごはん ハムカツ てりやきミートボール アスパラソテー ラタトゥイユ オレンジ	ごはん とりにくピザふうみやき しょうまい ジャーマンカレーさといも おうとう (かん)	ふりかけごはん とりのたつたあげ ロールたまごやき いんげんソテー ひじきのサラダ りんご
462kcal P9.2g	456kcal P11.1g	408kcal P10.5g	362kcal P12.6g	431kcal P10.2g
26	27	28	29	30
ごはん にこみハンバーグ エビフライ スパゲティソテー かぶのサラダ パイン (かん)	ごはん ホイコーロー カニカマイそべあげ れんこんサラダ だいがくいも	たきこみごはん さわらのさいきょうやき チキンナゲット ポイルキャベツ きりこんぶとさつまあげに りんご	ふりかけごはん タンドリーポーク おからポテト ポイルフロッコリー マカロニサラダ みかん (かん)	ごはん キャベツメンチカツ ハムステーキ パプリカソテー はるさめサラダ ハロウィンゼリー
451kcal P11.3g	452kcal P9.2g	392kcal P16.5g	482kcal P14.7g	420kcal P9.7g

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、スマートフォン、パソコン、タブレットなど、幼いころから近くの物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