



2026年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	木	ヨーグルト	パン フォカッチャ	イタリアンチーズチキン マカロニサラダ スープ	麦茶 クラッカー 煮干し	牛乳 ビスコ
2	金	牛乳 アスバラビスケット	麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ 焼豚和え みそ汁	牛乳 メーブルカステラ	麦茶 せんべい
3	土	牛乳 コーンフレーク	豚の蒲焼き丼	キャベツのゆかり和え ミニトマト すまし汁	麦茶 ウエハース	牛乳 おにぎり
5	月	牛乳 せんべい	パン グラハムファイン	エビフライ コーンクリームサラダ スープ りんご	牛乳 Caせんべい	麦茶 ウエハース
6	火	ヨーグルト	ひじきごはん	大根のそぼろ煮 小松菜サラダ みそ汁	麦茶 たい焼き	牛乳 クラッカー
7	水	牛乳 クッキー	ごはん	回鍋肉 もやしとメンマの和え物 すまし汁	牛乳 ピザトースト	麦茶 ゆかりごはん
8	木	チーズ りんごチップス	たぬきうどん	鮭のさざれ焼き なめたけ和え	麦茶 動物ビスケット	牛乳 メーブルカステラ
9	金	牛乳 ウエハース	麦ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	牛乳 クッキー	麦茶 せんべい
10	土	牛乳 鯛あられ	桜エビと枝豆の まぜごはん	ひじきしゅうまい 大豆とツナのサラダ けんちん汁	麦茶 ビスコ	牛乳 クリームパン
13	火	牛乳 メーブルカステラ	カレーうどん	白身魚の黄金焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳 クラッカー	麦茶 ビスケット
14	水	牛乳 せんべい	ごはん	鶏むね肉のマヨみそ焼き 白菜ゆかり和え すまし汁	麦茶 ウエハース	牛乳 ビスコ
15	木	ヨーグルト	わかめごはん	豚肉のみそ煮込み じゃがいものこま和え みそ汁	牛乳 きなこ揚げパン	麦茶 煮干し さつまいもチップス
16	金	牛乳 クラッカー	パン キャロットロール	洋風おでん ツナサラダ 柿	麦茶 おにぎりの日	牛乳 鯛あられ
17	土	牛乳 クッキー	ごはん	鶏の照り焼き はんぺんサラダ すまし汁	牛乳 アスバラビスケット	麦茶 せんべい
19	月	牛乳 コーンフレーク	赤飯	かじきの塩焼焼き 中華風サラダ みそ汁	麦茶 えびせんべい	牛乳 フティボワン
20	火	牛乳 動物ビスケット	パン ライスファイン	チキンオグット フレンチサラダ スープ	牛乳 クッキー	麦茶 ウエハース
21	水	牛乳 Caせんべい	麦ごはん	鶏肉の香味焼き ごぼうの炒めサラダ すまし汁	麦茶 肉まん	牛乳 ビスコ
22	木	ヨーグルト	鶏南蛮うどん	さつま揚げのきんぴら ミニトマト	牛乳 メーブルカステラ	麦茶 わかめごはん
23	金	牛乳 ビスコ	ごはん	豚肉のりんごソース さつまいもサラダ みそ汁	誕生会おやつ	牛乳 クッキー
24	土	牛乳 せんべい	ほうとう風うどん	ふっくら寄せ パナナ	牛乳 ビスケット	麦茶 メーブルカステラ
26	月	牛乳 鯛あられ	麦ごはん	さわらの塩焼き かまぼこのマヨネーズ和え 豚汁	麦茶 アスバラビスケット	牛乳 クラッカー
27	火	ヨーグルト	和風きのこのスパゲティ	ブロッコリーと大豆のサラダ チーズ	牛乳 コーンフレーク	麦茶 せんべい
28	水	牛乳 ウエハース	ごはん	豚肉のにんにくみそ炒め 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	麦茶 ふかし芋	牛乳 鯛あられ
29	木	牛乳 えびせんべい	ふりかけごはん	大根と高野豆腐の煮物 納豆和え すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 ビスコ
30	金	牛乳 ビスケット	パン ベーグル	かぼちゃコロッケ ブロッコリーとエビのかんきつサラダ コンスーパ チーズ	ハロウィンおやつ	牛乳 Caせんべい
31	土	牛乳 メーブルカステラ	チキンライス	ツナポテト オニオングラタンスープ	牛乳 シナモンデニッシュ	麦茶 りんごゼリー



10月10日は「目の愛護デー」



10月10日は、「目の愛護デー」です。数字の「10」と「10」を横にすると、人の目と眉毛に見えることから、制定されました。子供たちは、絵本を読んだり、製作したり、テレビやタブレットを見たりと、毎日たくさん目を使っています。目の健康を守るためには、十分な睡眠、遊び、正しい姿勢を心がけることも大切です。また、栄養バランスの良い食事もお忘れなく。

特に、にんじんやかぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、目の健康維持に役だつ栄養素です。また、魚や大豆製品、果物なども組み合わせて、さまざまな食材を食べることが大切です。

ご家庭でも目を休ませる時間をつくりながら、バランスの良い食事を意識してみましょう。

