

令和2年10月 給食献立予定表 湯浦保育園 \* 給食年間目標 \* 一口目は野菜から食べよう

曜	3歳未満児		昼 食			3時のおやつ	行 事	
	おやつ	主食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)			
1 木	牛乳	ビスケット	麦ご飯	魚のクラッカー揚げ	南瓜のそぼろ煮	豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳  バナナケーキ	
2 金	牛乳	りんご	〃	ビビンバ丼	じゃが芋のチーズ焼き	レタスと卵のスープ	麦茶  プリン・せんべい	社会科見学(さくら)
3 土					トマトスパゲティ	牛乳	牛乳  クッキー	
5 月	牛乳	クラッカー	麦ご飯	イタリアンオムレツ	ひじきの炒り煮	なめこのみそ汁	牛乳  梨・ビスコ	
6 火	牛乳	白い風船	〃	すき焼き風煮	油揚げと大根のゴマ酢和え	あつさりスープ	麦茶  みたらし団子	おにぎりの日
7 水	牛乳	クッキー	〃	野菜ハンバーグ	スパゲティサラダ	コンソメスープ	牛乳  ハムとチーズの蒸しパン	
8 木	牛乳	ビスコ	〃	ポークカレー	和風サラダ	フルーツヨーグルト	牛乳  スイートポテト	
9 金	牛乳	バナナ	〃	魚のみそマヨ焼き	さつまいもの甘辛煮	道産子汁	牛乳  カステラ	
10 土					パンプティング	牛乳	牛乳  かりんとう	
12 月	牛乳	ヨーグルト	麦ご飯	鶏肉のマリネ	大根のゴマネーズサラダ	村雲スープ	牛乳  チーズ・ウエハース	
13 火	牛乳	ウエハース	〃	ポテトコロッケ	ミモザサラダ	豚汁	牛乳  りんごケーキ	おにぎりの日
14 水	牛乳	さつまいも	〃	炒り鶏	揚げいもとほうれん草の胡麻和え	中華風コーンスープ	牛乳  きなこクリームパン	
15 木	牛乳	あられ	〃	高野豆腐の肉豆腐	柿と野菜のドレッシング	すいとん汁	牛乳  じゃがいももち	
16 金	牛乳	カステラ	〃	お 弁 当 の 日  ジュース			牛乳  お菓子	秋の遠足
17 土					ちゃんぽん	牛乳	牛乳  ビスケット	
19 月	牛乳	丸ボーロ	麦ご飯	魚のタンドリー風	切り干し大根の炒め煮	大根のみそ汁	牛乳  バナナ	
20 火	牛乳	クッキー	〃	肉じゃが	春雨の酢の物	ふわふわ汁	牛乳  レーズンスティック	おにぎりの日
21 水	牛乳	りんご	〃	八宝菜	鶏とミックスビーンズのサラダ	れんこんの天ぷら	牛乳  豆乳ゼリー	
22 木	牛乳	ボーロ	〃	チキンビーンズカレー	中華サラダ	果物	牛乳  さつまいものがり揚げ	
23 金	牛乳	かりんとう	ピラフ	さつまいもピラフ	鶏の唐揚げ	付け合せ クリームスープ オレンジゼリー	牛乳  ケーキ	誕生会
24 土					うどん	牛乳	牛乳  アスパラガス	
26 月	牛乳	黒棒	麦ご飯	豚の生姜焼き	枝豆とツナのサラダ	相性汁	麦茶  ヨーグルト・せんべい	
27 火	牛乳	チーズ	〃	鮭ときのこのクリームパスタ	じゃが芋と野菜のソテー	コーンとレタスのスープ	牛乳  たまごサンド	おにぎりの日
28 水	牛乳	バナナ	〃	かぼちゃグラタン	れんこんのきんぴら	洋風みそ汁	牛乳  小魚アーモンドクッキー	
29 木	牛乳	プリン	〃	大豆のカレー煮	鶏肉のゴマダレ	青菜のえのき和え	牛乳  たこやき	
30 金	牛乳	ボーロ	〃	具たくさん卵焼き	里芋の揚げ煮	大根のみそ汁	牛乳  おぼけマフィン	
31 土					にゅうめん	牛乳	牛乳  カステラ	

10月の給食目標 旬の野菜に親しもう

**旬の食材 サンマ**



秋の味覚を代表する青魚で、体が細長く刀のような形であることから、漢字では「秋刀魚」と表します。9月から10月がもっとも脂がのった時季で、塩焼きが定番の食べ方です。

血液の流れをよくし脳の働きを促すEPAやDHA、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、栄養が非常に豊富です。



**Q 「ももくり3年」のあとに入る果物は?**

①ぶどう ②かき ③なし

**A** 正解は②。「桃栗三年柿八年」ということわざは、果樹を植えてその実がなるまでの年数をさして、何事もせいじゆくするまでに相応の年月がかかるという意味でつかわれています。



年中スーパーに並んでいる食材でも旬の時期は、値段も安く味も良いです！ぜひ、旬の食材に親しんでみて下さい

**おしらせ**

16日(金) 秋の遠足・お弁当の日  
おかず付きのおべんとうを作ってきてください

23日(木) 誕生会  
おはしを忘れないように持ってきてください


