

# 令和6年 10月 給食予定献立表

湯浦保育園 給食年間目標 楽しく食べよう

日	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)	は手作りおやつです			
1	火	だし汁	せんべい	麦ご飯	高野豆腐の肉豆腐	ポテトサラダ	すまし汁	麦茶	プリン・チーズ	
2	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	鶏とかぼちゃのグラタン	人参しりしり	コンソメスープ	牛乳	甘納豆の和風ケーキ	
3	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	きのこカレー	キャベツとツナのスパゲッティサラダ	果物	麦茶	雑穀おにぎり	
4	金	牛乳	ふかしいも	麦ご飯	豆腐ハンバーグ	マッシュポテト・コーンバター	野菜スープ	牛乳	たまごサンド	
5	土	牛乳	かりんとう	おにぎりを 持ってきてく ださい	焼きそば		みそ汁	牛乳	ビスケット	
7	月	牛乳	梨	麦ご飯	魚の揚げ煮	ひじきの炒り煮	かぼちゃのみそ汁	牛乳	バナナ・せんべい	
8	火	だし汁	クラッカー	麦ご飯	けんちんうどん	豆腐と豚肉のチャンプルー	フルーツヨーグルト のり	牛乳	やきいも	就学前健康診断(さくら組)
9	水	牛乳	野菜スティック	麦ご飯	ビビンバ丼	鶏とお豆のサラダ	ビーフ入りわかめスープ	麦茶	黒砂糖団子	クッキング(新米おにぎりづくり)
10	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	鶏肉のレモンソース	ごぼうサラダ	森のミルクスープ	麦茶	五目おにぎり	
11	金	牛乳	ビスケット	麦ご飯	ビーフカレー	レモン和え	ヨーグルト	牛乳	チーズ・ウエハース	
12	土	牛乳	クッキー	おにぎりを 持ってきてく ださい	ナポリタン		プリン	牛乳	せんべい	
14	月	<b>スポーツの日</b>								
15	火	牛乳	バナナ		<b>お弁当の日</b>		ジュース	牛乳	遠足おやつ	秋の遠足・お弁当の日
16	水	牛乳	せんべい	麦ご飯	チキンカツ	切り干し大根の煮物	豆腐のみそ汁	牛乳	ワッフル	
17	木	牛乳	チーズ	麦ご飯	ミートソーススパゲッティ	具たくさんオムレツ	野菜スープ のり	麦茶	韓国風おにぎり	
18	金	牛乳	ビスケット	麦ご飯	千種焼	マカロニサラダ	肉団子スープ	牛乳	大豆とiriこのおやつ	
19	土	牛乳	かりんとう	白ごはんを 持ってきてく ださい	焼肉丼		ゼリー	牛乳	バナナ	
21	月	牛乳	りんご	麦ご飯	豚の生姜焼き	きゅうりの酢の物	秋のなめこ汁	麦茶	ヨーグルト・せんべい	
22	火	だし汁	クラッカー	麦ご飯	魚のオープン焼き	プルコギ風炒め	じゃがいものみそ汁	牛乳	ココア ポンテケージョ	
23	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	すき焼き風煮	大根のゴマネーズサラダ	かきたま汁	麦茶	カレー蒸しパン	
24	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	スパニッシュオムレツ	里芋の揚げ煮	キャベツのみそ汁	牛乳	りんごケーキ	
25	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	ポークカレー	スパゲッティサラダ	果物	牛乳	芋スティック	社会見学旅行(さくら組)
26	土	牛乳	ウエハース	おにぎりを 持ってきてく ださい	卵とじうどん		ヨーグルト	牛乳	ウエハース	
28	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	鶏のマーマレード焼き	ブロッコリーサラダ	麩のみそ汁	牛乳	柿・クッキー	
29	火	だし汁	せんべい	麦ご飯	ポークビーンズ	里芋のごまがらめ	肉みそ納豆	牛乳	豆乳もち	
30	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	太刀魚のかき揚げ	ほうれんそうのナムル	豚汁	牛乳	スイートポテト	
31	木	牛乳	ビスケット		♡ リクエスト誕生会メニュー ♡			牛乳	ケーキ	誕生会 ハロウィンパーティー



**サンマ**  
頭の回転を良くしたり、記憶力を高める働きがあるDHA、血液をサラサラにするEPAが豊富です。良質なたんぱく質やビタミンも豊富です。

**きのこ**  
食物繊維、ミネラルが豊富。いろいろな種類のきのこがあり、味や食感が違います。きのこは食物繊維がたっぷり、おなかの調子を整えてくれます。

お弁当の日は10/15(火)です

**カキ**  
果物の中では酸味が少ないのですが、ビタミンCが豊富で100gあたりの含有量はみかん以上です。風邪予防、抵抗力を高めてくれます。

**りんご**  
「1日1個のりんごは医者を選ばない」と言われているほど、養価の高い果物です。今はいつでも食べられるりんごですが、旬の秋には、味も香りもよくなります。強い抗酸化作用をもつポリフェノールが豊富で、皮のほうに多く含まれているので皮をむかずに食べましょう

**秋の味覚を楽しみましょう**  
「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。