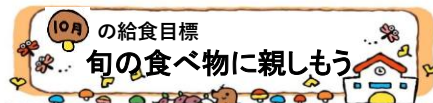


令和7年 10月 給食予定献立表								湯浦保育園		給食年間目標 楽しく食べよう	
日	曜	3歳未満児			昼 食			3時のおやつ 🍷 は手作りおやつです		行 事	
		おやつ		主 食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)				
1	水	牛乳	丸ボーロ	麦ご飯	ポークビーンズ	里芋のごまがらめ	とり天	牛乳	アイス		
2	木	牛乳	ビスコ	麦ご飯	鶏のマーマレード焼き	ブロッコリーサラダ	麩の味噌汁	牛乳 🍪	玉子サンド		
3	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	きのこカレー	キャベツとツナのサラダ	梨		フルーツゼリー		
4	土				運動会						
6	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	鮭のオープン焼き	ひじきの炒め煮	なめこ汁	牛乳	お菓子		
7	火	だし汁	せんべい	麦ご飯	けんちんうどん	春巻き	フルーツヨーグルト	牛乳 🍪	ボンデケーキ		
8	水	牛乳	パン	麦ご飯	豆腐ハンバーグ	粉ふき芋・トマト	野菜スープ	牛乳 🍪	焼き芋		
9	木	牛乳	野菜スープ	麦ご飯	ビビンバ	鶏とお豆のサラダ	スタミナスープ	麦茶 🍪	ためきおにぎり		
10	金	牛乳	クッキー			お弁当の日		ジュース	お菓子	秋の遠足 🧳	
11	土	牛乳	せんべい		チキンカレー		ヨーグルト	牛乳	クッキー		
13	月				スポーツの日						
14	火	牛乳	バナナ	麦ご飯	サバの塩焼き	レモン和え	かぼちゃのみそ汁	麦茶	パン		
15	水	だし汁	えびせん	麦ご飯	鶏のから揚げ	ポテトサラダ	かき玉汁	牛乳 🍪	スコーン		
16	木	牛乳	黒棒	麦ご飯	すき焼き風煮	きゅうりのごま和え	道産子汁	麦茶 🍪	かるかん		
17	金	牛乳	ロールパン	麦ご飯	ミートボールと白菜のクリーム煮	華風和え	フライドポテト	麦茶	アイス		
18	土	牛乳	クラッカー		うどん		ゼリー	牛乳	お菓子		
20	月	牛乳	おにぎり せんべい	麦ご飯	豚のしょうが焼き	切干大根の炒め煮	じゃがいものみそ汁		ヨーグルト		
21	火	だし汁	バナナ	麦ご飯	はんぺんチーズフライ	具だくさんオムレツ	クリームスープ	牛乳 🍪	シュガーパイ		
22	水	牛乳	クラッカー	麦ご飯	高野豆腐の卵とじ	ほうれん草のごま和え	ホタテフライ	牛乳 🍪	おからマフィン		
23	木	牛乳	丸ボーロ	麦ご飯	チキン南蛮	ナポリタン	中華コーンスープ くだもの	牛乳	ケーキ	誕生日会 🎂	
24	金	牛乳	ウエハース	麦ご飯	魚のフライ	さつま芋とパインのサラダ	豆腐とわかめの味噌汁	牛乳	アイス		
25	土	牛乳	マリー		焼きそば		プリン	牛乳	えびせん		
27	月	牛乳	ビスコ	麦ご飯	ポークカレー	野菜炒め	ゼリー	牛乳	チーズクッキー		
28	火	だし汁	バナナ	麦ご飯	鶏のきじ焼き	バラエティサラダ	玉ねぎの味噌汁	牛乳 🍪	りんごケーキ		
29	水	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	和風玉子焼き	ナムル	のっぺ汁	牛乳 🍪	芋スティック		
30	木	牛乳	パン	麦ご飯	魚の揚げ煮	納豆和え	大根の味噌汁	麦茶 🍪	わかめおにぎり		
31	金	牛乳	せんべい	麦ご飯	かぼちゃの挽肉フライ	伴三糸	玉子とねぎのスープ	牛乳	パンプキン カップケーキ	ハロウィン パーティー 🎃	



10月の給食目標 旬の食べ物に親しもう



サンマ



きのこ

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。

食物繊維、ミネラルが豊富。いろん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10/10(金)です



カキ



りんご

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。

「1日1個のりんごは医者をつぶす」と言われているほど、栄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。

