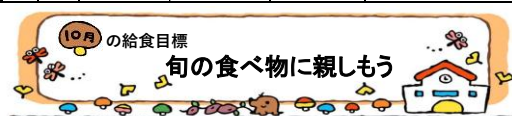


令和8年 10月 給食予定献立表										湯浦保育園	給食年間目標 楽しく食べよう	
日	曜	3歳未満児			昼 食			3時のおやつ		行 事		
		おやつ		主 食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)	🍪 は手作りおやつです				
1	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	ピビンパ丼	鶏とお豆のサラダ	すまし汁	牛乳 🍪	メロンパン トースト			
2	金	牛乳	かりんとう	麦ご飯	鶏とかぼちゃのグラタン	人参しりしり	コンソメスープ	牛乳	ビスケット	運動会準備		
3	土									運動会		
5	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	魚の揚げ煮	ひじきの炒り煮	かぼちゃのみそ汁	麦茶	プリン・ おやついりこ			
6	火	だし汁	クラッカー	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 🍪	りんごケーキ			
7	水	牛乳	米粉の ホットケーキ		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	麦茶 🍪	鮭わかめ おにぎり			
8	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	キャベツのみそ汁	牛乳 🍪	あんぱん			
9	金	牛乳	ふかしいも	麦ご飯	千種焼	マカロニサラダ	肉団子スープ	牛乳 🍪	芋スティック			
10	土	牛乳	クッキー	白ご飯持参	トマトクリーム スパゲッティ		野菜スープ	牛乳	せんべい			
12	月				スポーツの日							
13	火	だし汁	せんべい	麦ご飯	魚のオープン焼き	切り干し大根の煮物	豆腐のみそ汁	牛乳 🍪	ココア 蒸しパン			
14	水	牛乳	米粉蒸しパン	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	牛乳 🍪	いもち			
15	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	豆腐のつくね蒸し	揚げかぼちゃの ジャコ和え	なめこのみそ汁	牛乳 🍪	マシュマロ サンド	クッキング (新米おにぎり作り)		
16	金	牛乳	ヨーグルト 寒天	麦ご飯	ハヤシライス	バラエティサラダ	果物	麦茶	黒砂糖団子			
17	土	牛乳	チーズ	白ご飯持参	そぼろ丼		ヨーグルト	牛乳	クッキー			
19	月	牛乳	りんご	麦ご飯	塩サバ	きゅうりとツナの スパゲッティサラダ	あおさのみそ汁	麦茶	ヨーグルト・ せんべい			
20	火	だし汁	クラッカー	麦ご飯	豚の生姜焼き	さつまいもとパインの サラダ	すいとん汁	牛乳 🍪	お好み焼き			
21	水	牛乳	きなこパン	麦ご飯	麻婆豆腐	中華サラダ	果物	牛乳 🍪	ドーナツ			
22	木	麦茶	野菜スープ		ミートソース スパゲッティ	スパニッシュオムレツ	クリームスープ	麦茶 🍪	炒り卵の おにぎり			
23	金	牛乳	ビスケット	麦ご飯	カツカレー	かぼちゃサラダ	ゼリー	牛乳 🍰	ケーキ	誕生会		
24	土	牛乳	ゼリー		ピザトースト		野菜スープ	牛乳	かりんとう			
26	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	鶏のマーメレード焼き	ブロッコリーサラダ	麩のみそ汁	牛乳	チーズ・ ウエハース			
27	火	牛乳	かりんとう		 お弁当の日			ジュース 🥤		牛乳	ビスケット	お弁当の日
28	水	だし汁	せんべい	麦ご飯	白身魚のかき揚げ	ほうれん草のナムル	豚汁	麦茶 🍪	チーズおかか おにぎり			
29	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	かに玉	里芋の揚げ煮	ビーフン入りワカメスープ	牛乳 🍪	かぼちゃ プリン			
30	金	牛乳	マカロニ きなこ	麦ご飯	ポークビーンズ	キャベツの塩昆布和え	ささみスティック	牛乳 🍪	スイートポテト			
31	土				秋祭り							



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。



カキ

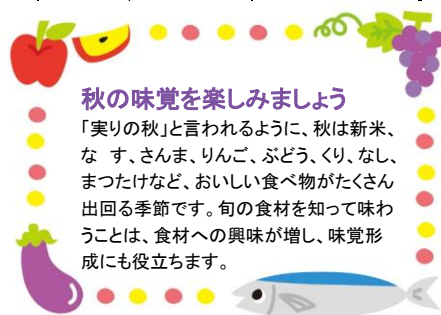


りんご

お弁当の日は10/27
(火)です

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送る」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。