令和7年度

10月 給食だより

黒部市市民福祉部こども支援課

の日は3歳以上児も主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	水	牛乳　バナナ	鮭のオーロラソース　春雨の中華和え　野菜スープ	ごはん	豆乳プリン　カルシウムせんべい
2	木	牛乳　クラッカー	高野豆腐フライ　切干大根のごま和え　かぼちゃの豆乳みそ汁	ごはん	牛乳　ラスク
3	金	牛乳　さくふわせんべい	五目ラーメン　春巻き　ブロッコリーのおかか和え　ミニトマト	ごはん	牛乳　せんべい
4	土		ふれあい運動会		
6	月	牛乳　カルテツウエハース	うさぎのハンバーグ　ポテトサラダ　パイン缶　お月見スープ	ごはん	お月見ゼリー　せんべい
7	火	ヨーグルト	鶏肉のカレーマリネ焼き　コーン入りおひたし　さつまいものみそ汁	ごはん	牛乳　ミニのりすけ
8	水	牛乳　ビスケット	タラのフライ　スパゲッティサラダ　白菜のみそ汁	ごはん	牛乳　じゃこピザ　☆
9	木	牛乳　せんべい	里芋カレー　チキンナゲット　三色サラダ　お茶	ごはん	牛乳　いなきびクッキー
10	金	牛乳　野菜ビスケット	いわしの梅煮　ビーフンソテー　バナナ　かぶのスープ	ごはん	以上児　牛乳　ブルーベリータルト 未満児　ブルーベリーゼリー
11	土	お茶　菓子	カレーライス　ミートボール　チーズ　果物　お茶	ごはん	果汁　菓子
13	祝		スポーツの日		
14	火	牛乳　カルシウムおかき	里芋のそぼろ煮　ブロッコリー　豆腐のスープ	ごはん	牛乳　ジャムサンド　☆
15	水	牛乳　さくっとあられ	赤魚の竜田揚げ　グリーンポテト　オレンジ　きのこスープ	ごはん	ジョア　クラッカー
16	木	牛乳　さくさくボーロ	若鳥のレモン焼き　もやしのナムル　切干大根のみそ汁	ごはん	牛乳　バナナ
17	金	ヨーグルト	ピザ風豆腐ハンバーグ　ブロッコリーサラダ　もやしのみそ汁	ごはん	牛乳　鉄サブレ
18	土	お茶　菓子	カレーライス　ハンバーグ　チーズ　果物　お茶	ごはん	果汁　菓子
20	月	牛乳　胚芽クッキー	豚肉のケチャップ炒め　さつまいもの天うら　白菜のスープ	ごはん	牛乳　こめ棒くん
21	火	牛乳　カルテツウエハース	満点揚げ　さわやか漬け　ワンタンスープ	ごはん	牛乳　チーズ蒸しパン　☆
22	水	牛乳　バナナ	鮭の塩焼き　切干大根のソース炒め　なめこのみそ汁	ごはん	牛乳　カルシウムまんじゅう
23	木	ぶどうゼリー	鶏肉のマーマレード焼き　コールスローサラダ　すり身汁	ごはん	牛乳　ビスケット
24	金	牛乳　野菜ビスケット	秋の恵ごはん　鶏のから揚げ　塩きゅうり　一口ゼリー　豆腐のすまし汁	秋の恵ごはん	牛乳　お米de国産りんごのタルト
25	土	お茶　菓子	パン　バナナ　牛乳	パン	園内消毒
27	月	牛乳　せんべい	さばの味噌煮　ごまじゃこ和え　厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳　かりんとう
28	火	牛乳　こめ棒くん	肉豆腐　こりこりきゅうり　パイン缶　じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳　人参とりんごのケーキ　☆
29	水	牛乳　ビスケット	カレーうどん　ちくわの磯部揚げ　ブロッコリー	ごはん	牛乳　せんべい
30	木	牛乳　せんべい	かれいのごまみそ焼き　キャベツのゆかり和え　チーズ　農家のスープ	ごはん	ヨーグルト　カミカミ昆布
31	金	牛乳　野菜ビスケット	ハンバーグ　パインサラダ　かぼちゃのシチュー	ごはん	ハロウィンデザート　せんべい

都合により献立を変更する場合があります。　24日は、命ありがとうパパ・ママデイメニューです。　☆印は手作りおやつです。

夏の暑さも和らぎ、少しずつ朝晩の涼しさと日中のさわやかな風に秋らしさを感じるようになってきました。「実りの秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」等様々な秋を感じながら、元気いっぱい体を動かして、おなかをすかせてもりもりごはんを食べましょう！

沢山の秋を楽しみましょう！

「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように、秋は新米、さんま、さば、柿、くり、さつまいも、しいたけなどのきのこ類、ぶどう等たくさんおいしい食べ物が旬を迎え、秋の味覚を見かけることが多くなります。ぜひ、お子さんと一緒にお出かけをして「実りの秋」を探しに行ってみてください！そして、買った食材で料理を一緒に作って「食べたい！」という意欲を引き出しましょう。

「スポーツの秋」といわれるように、秋は運動をするのにぴったりの季節です。からだを作るためにも食事をしっかりとることで、骨や筋肉を作り「体力アップ」にもつながります。「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事をとるように心がけて、「免疫力」もアップさせて元気にたくさん体を動かしましょう。

“今月の旬の食材”「里芋」

独特なぬめりが特徴の「里芋」

・表面に傷や黒ずみがないもの
・しま模様がはっきりしているもの
・ふっくらと丸みあるもの
・泥つき

を選ぶことをおすすめします。

保存方法は、土がついたまま新聞紙などで包むか紙袋に入れて涼しいところで保存しましょう。
調理をする際は、なるべく濡らさず乾いたままで扱うと、ぬめりが出にくくなります。