令和８年度 # 10月 きゅうしょくだより

黒部市市民福祉部こども支援課
三日市保育所

の日は主食はいりません

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	木	牛乳　せんべい	鮭のオーロラソース　さわやか漬け　バナナ　えのきのみそ汁	ごはん	牛乳　ミニのりすけ
2	金	牛乳　さくふわせんべい	鶏肉のマーマレード焼き　パインサラダ　すりみ汁	ごはん	牛乳　水族館クッキー
3	土	お茶　お菓子	カレーライス　さといも煮物　ミートボール　果物　お茶	ごはん	果汁　お菓子
5	月	牛乳　胚芽クッキー	高野豆腐フライ　春雨の中華和え　キャベツのスープ	ごはん	牛乳　せんべい
6	火	牛乳　クラッカー	魚の竜田揚げ　コーン入りおひたし　かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳　かりんとう
7	水	牛乳　こめ棒くん	肉豆腐　塩きゅうり　さつまいものみそ汁	ごはん	豆乳プリン　カルシウムせんべい
8	木	牛乳　野菜ビスケット	魚のごまみそ焼き　納豆和え　農家のスープ	ごはん	牛乳　ラスク
9	金	牛乳　スティックパン	若鶏のレモン焼き　ポテトサラダ　パイン缶　切干大根のみそ汁	ごはん	ヨーグルト　せんべい
10	土	お茶　お菓子	カレーライス　さといも煮物　ミートボール　果物　お茶	ごはん	果汁　お菓子
12	月		（祝）スポーツの日		
13	火	牛乳　さくさくボーロ	タンドリーチキン　もやしのナムル　なめこのみそ汁	ごはん	牛乳　チーズ蒸しパン　☆
14	水	牛乳　せんべい	鮭の塩焼き　スパゲッティサラダ　ほうれん草のスープ	ごはん	牛乳　野菜コンソメリング
15	木	牛乳　やわらかおかき	満点揚げ　塩きゅうり　ミニトマト　きのこのスープ	ごはん	牛乳　せんべい
16	金	牛乳　せんべい	里芋カレー　豆腐と野菜のナゲット　コールスローサラダ　お茶	ごはん	牛乳　ぱりぱりパンプキン
17	土	お茶　お菓子	カレーライス　さといも煮物　ミートボール　果物　お茶	ごはん	果汁　お菓子
19	月	牛乳　こめ棒くん	五目ラーメン　揚げぎょうざ　ブロッコリーの昆布和え　チーズ	ごはん	牛乳　カルシウムまんじゅう
20	火	牛乳　せんべい	里芋のそぼろ煮　キャベツのゆかり和え　厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳　じゃこピザ　☆
21	水	牛乳　おかき	いわしの梅煮　ビーフンソテー　かぶのスープ	ごはん	牛乳　鉄サブレ
22	木	牛乳　やわらかおかき	ピサ風豆腐ハンバーグ　ブロッコリーサラダ　ワンタンスープ	ごはん	牛乳　こめ棒くん
23	金	牛乳　せんべい	若鶏の照り焼き　さつまいもの天ぷら　野菜スープ	ごはん	ヨーグルト　かみかみ昆布
24	土	お茶　お菓子	カレーライス　さといも煮物　ミートボール　果物　お茶	ごはん	果汁　お菓子
26	月	果汁　せんべい	秋の恵ごはん　鶏のからあげ　こりこりきゅうり　ーロゼリー　豆腐のすまし汁	秋の恵ごはん	牛乳　ブルーベリータルト （未）ブルーベリーゼリー
27	火	牛乳　せんべい	魚のフライ　切干大根のソース炒め　じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳　きなこサンド　☆
28	水	牛乳　胚芽クッキー	豚肉のケチャップ炒め　グリーンポテト　豆腐のスープ	ごはん	牛乳　せんべい
29	木	ヨーグルト	カレーうどん　ちくわの磯辺揚げ　オレンジ　チーズ	ごはん	牛乳　いなきびクッキー
30	金	牛乳　野菜ビスケット	ハンバーグ　三色サラダ　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
31	土	お茶　お菓子	カレーライス　さといも煮物　ミートボール　果物　お茶	ごはん	果汁　お菓子

都合により献立を変更する場合があります。２６日は、誕生会メニューの予定です。　　☆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」…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！

共に輝くアクアフェアリーズ給食

外が涼しくなり体を動かすことが気持ち良いシーズンになり「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」等様々秋が到来！！そして、給食にも「スポーツの秋」「食欲の秋」がやってきました！その名も**「共に輝くアクアフェアリーズ給食」**です！

10月24、25日に黒部市でホーム開幕戦を迎える「KUEOBEアクアフェアリーズ富山」の選手たちは、ジャンプしたりパワーのあるボールを打つために、しっかりご飯を食べて元気な体を作ることを大切にしながら、日々試合に勝つために一生懸命練習をしています。選手が大切にしている体を作るのに欠かせない、パワーの源栄養満点給食を10月９日（金）に提供します。みんなも栄養満点給食を食べて、元気いっぱいになって、みんなのパワーを選手に届けましょう！

アクアフェアリーズ選手が食事で大切にしていること。

- **朝ごはんをしっかり食べる事**
- **好き嫌いせずバランスよく食べる事**
- **水分補給をする事**
- **食事を楽しんで食べる事**

みんなも選手を真似して大切にしてね！

10/9（金）の給食を記念してKUROBEアクアフェアリーズ富山と富山ヤクルトがタイアップし作成したシールを配布します。