

令和4年9月 給食予定献立表 湯浦保育園 * 給食年間目標 * 一口目は野菜から食べよう

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	木	牛乳	ウエハース	麦ご飯	焼きそば	バラエティサラダ	中華風コーンスープ	アイスクリーム	総練習
2	金	牛乳	バナナ	麦ご飯	カレー	フルーツヨーグルト		牛乳ゼリー	
3	土					そうめん	デザート		
5	月	牛乳	かりんとう	麦ご飯	塩サバ	切り干し大根の煮物	なめこの味噌汁	牛乳 大豆のかりじゃこ	
6	火	牛乳	クッキー	麦ご飯	かに玉	中華サラダ	豚汁	牛乳 豆乳プリン	おにぎりの日
7	水	牛乳	ビスケット	麦ご飯	鶏肉のトマト煮	もやしのごま和え	豆腐のみそ汁	牛乳 クロックムッシュ	
8	木	牛乳	梨	麦ご飯	お弁当の日 ジュース			アイスクリーム	お弁当の日
9	金	牛乳	卵ボーロ	麦ご飯	ポークビーンズ	じゃこナムル	竹輪の青のり炒め	牛乳 カステラ	
10	土				うんどうかいごほうび				運動会
12	月	牛乳	丸ボーロ	麦ご飯	タコライス	きゅうりの塩昆布和え	スタミナスープ	麦茶 梨・ビスケット	
13	火	牛乳	せんべい	麦ご飯	鶏肉のピーナッツがらめ	フルーツサラダ	冬瓜スープ	牛乳 さつまいも	おにぎりの日
14	水	牛乳	黒棒	麦ご飯	まめ豆ドライカレー	バラエティサラダ	果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	
15	木	牛乳	バナナ	麦ご飯	豆腐の肉野菜あんかけ	スパゲッティサラダ	南瓜のみそ汁	牛乳 マシュマロサンド	
16	金	牛乳	クッキー	麦ご飯	千草焼き	元気きんぴら	ビーフン入りワカメスープ	牛乳 チーズ・クッキー	
17	土	牛乳	あられ	麦ご飯		スパゲティ	ゼリー	牛乳 リンゴ	
19	月	牛乳	丸ボーロ		けいろうの日				
20	火	牛乳	りんご	麦ご飯	焼きつくね	キャベツのおかか和え	じゃがいもの味噌汁	牛乳 バナナ	おにぎりの日
21	水	牛乳	ビスケット	麦ご飯	魚の酢豚風	ほうれん草のお浸し	森のミルクスープ	麦茶 おはぎ	
22	木	牛乳	せんべい	麦ご飯	夏野菜カレー	エッグマカロニサラダ	果物	牛乳 やさいかりんとう	
23	金				秋分の日				
24	土	牛乳	丸ボーロ			ちゃんぽん	バナナ	牛乳 ゼリー	
26	月	牛乳	せんべい	麦ご飯	親子丼	きゅうりとワカメの酢の物	大豆とひじきのかき揚げ	麦茶 リンゴ・ウエハース	
27	火	牛乳	ビスケット	麦ご飯	高野豆腐の卵とじ	ごぼうサラダ	ワカメ入り道産子汁	牛乳 梨	おにぎりの日
28	水	牛乳	バナナ	麦ご飯	シューマイ	ひじきの炒り煮	キャベツの味噌汁	牛乳 いももち	
29	木	牛乳	カステラ	麦ご飯	魚のピザ焼き	じゃがいもソテー	コーン入り中華スープ	麦茶 たこやき	
30	金	牛乳	クッキー	まぜご飯	牛肉ときのこの混ぜご飯	ベストサンド	ブロッコリー さつまいものポタージュ	牛乳 ケーキ	誕生会

9月の給食目標

朝ごはんを毎日食べよう!

朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

朝食を食べないと...

朝食を食べてこない子どもは、脳と体に栄養が行き届きません。園での活動に支障が出たり、イライラしやすく、友達とけんかすることもあります。

理想の朝食

メニュー／ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆など、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想です。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方／速やかにエネルギーを補給できる「糖質」、体温を上昇させる「タンパク質」を摂取するようにしましょう。また、胃腸の働きを良くするために、食物繊維が補えればなお良いです。

☆☆おしらせ☆☆

8日(木) お弁当の日

30日(金) 誕生会

おはしだけ持たせてください

食育なぞなぞ

うえから よんでも したからよんでも おなじなまえの あかいやさいは なあに?

1441 2770