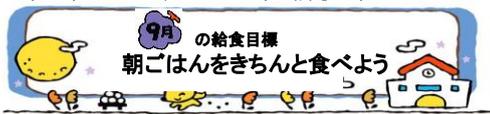


令和5年9月 給食予定献立表

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)				
1	金	牛乳	ビスケット	麦ご飯	親子煮	ナムル	チーズ揚げ	牛乳	ミルク餅	
2	土	牛乳	かりんとう	おにぎりを 持ってきてく ださい	焼うどん		すまし汁	牛乳	ゼリー	
4	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	タンドリーチキン	ひじきの煮物	豆腐のみそ汁	牛乳	コーンマヨ トースト	
5	火	だし汁	せんべい	麦ご飯	鮭のクリームスパゲッティ	りんごサラダ	チキンスープ	麦茶	炒り卵の おにぎり	おにぎりの日
6	水	りんごジュース			お弁当の日				アイスクリーム	総練習・お弁当の日
7	木	牛乳	クッキー	麦ご飯	コロッケ	キャベツの塩昆布和え	野菜スープ	麦茶	ヨーグルト・ せんべい	
8	金	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	チキンカレー	コールスローサラダ	果物	牛乳	ビスケット	
9	土	運動会								
11	月	牛乳	梨	麦ご飯	魚のみそマヨ焼き	ニらと春雨の炒め物	すまし汁	牛乳	バナナ	
12	火	だし汁	クラッカー	麦ご飯	高野豆腐のオランダ煮	オクラの胡麻和え	じゃが玉汁	牛乳	フルーツゼリー	おにぎりの日
13	水	牛乳	りんご	麦ご飯	豆腐のまり揚げ	マカロニサラダ	あっさりスープ	牛乳	クッキー	
14	木	麦茶	かぼちゃ スープ	麦ご飯	ピザバーグ	粉ふき芋・トマト	コンソメスープ	麦茶	きのこおにぎり	
15	金	牛乳	マカロニ きなこ	麦ご飯	キッシュ風オムレツ	きんぴらごぼう	肉団子スープ	麦茶	お好み焼き	
16	土	牛乳	チーズ	白ご飯を持って てください	中華丼		ヨーグルト	牛乳	せんべい	
17	日									
18	月	敬老の日								
19	火	だし汁	えびせんべい	麦ご飯	かに玉	なすと豚肉のみそ炒め	なめこのみそ汁	牛乳	すなっふ	おにぎりの日
20	水	牛乳	梨	麦ご飯	魚の野菜あんかけ	納豆	ワンタンスープ	牛乳	フライドポテト	
21	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	まめ豆ドライカレー	ひじきサラダ	フルーツヨーグルト	麦茶	きつねおにぎり	
22	金	牛乳	チーズ	麦ご飯	肉じゃが	きゅうりの酢の物	茶碗蒸し	麦茶	おはぎ	
23	土	秋分の日								
25	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	チーズオムレツ	切り干し大根の煮物	タイピーエン	牛乳	チーズ・ ウエハース	
26	火	だし汁	あられ	麦ご飯	わかめラーメン	即席漬け	ささみスティック	牛乳	大豆といりこの おやつ	おにぎりの日
27	水	牛乳	りんご	麦ご飯	炒り鶏	肉みそ納豆	麩のみそ汁	牛乳	パンキンバイ	
28	木	麦茶	野菜 ポタージュ	麦ご飯	魚のマヨネーズ焼き	ほうれん草のお浸し	森のミルクスープ	麦茶	みたらし団子	
29	金	牛乳	ビスケット	カレーピラフ	ローストチキン	かぼちゃサラダ	野菜のポタージュ		パフェ	誕生会
30	土	牛乳	せんべい	白ご飯を 持ってきてく ださい	トマトカレー		果物	牛乳	かりんとう	は手作りおやつです



★忙しい朝にみそ玉作り★

- みそ玉 1個分
- ・みそ 小さじ1
- ・かつお節(または鰹粒だし) 小さじ1
- ・お好みでカットワカメ、麩、乾燥ネギとろろ昆布など

みそ玉1個分がみそ汁1杯分です。作り方は簡単で、みそとかつお節と具材をラップに包み丸めるだけ！みそ玉に湯を注ぐだけであっという間にみそ汁が出来ます。冷蔵保存や冷凍保存が可能ですので作り置きをして、忙しい朝にぜひ役立ててみてください。

朝ごはんをおいしく食べるためにも

快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、快眠が必要です。夜更かしをされていますか？きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすりとお寝していますか？寝ているときには、虫歯菌も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないようにしましょう。

- * * * * * *
- ★おしらせ★
- 6日(水)総練習・お弁当の日
おかず付きのお弁当を作ってきてください
- 29日(金)誕生会
おはしを忘れないように持ってきてください
- * * * * * *

??? 食育なぞなぞ ???

しょうぶに つよい カレーってなあに？