

令和7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!!

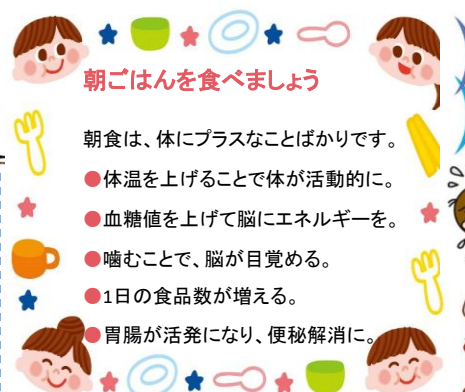
日	曜	3歳未満児		昼 食			3時のおやつ		行 事
		おやつ	主 食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)			
1	月	牛乳 スティックパン	麦ご飯	春巻き	和風もみのり和え	わかめスープ	牛乳	バナナ	
2	火	だし汁 せんべい	麦ご飯	ローストチキン	マカロニサラダ	野菜のポタージュ	麦茶	ミルク葛餅	
3	水	牛乳 丸ボーロ	麦ご飯	焼きビーフン	ホタテ風フライ	じゃが玉汁	牛乳	コーンマヨ トースト	
4	木	麦茶 野菜スープ	麦ご飯	鮭のクリームスパ ゲッティ	ごぼうサラダ	梨 もみのり	麦茶	炒り卵の おにぎり	
5	金	牛乳 ふかし芋	麦ご飯	野菜コロッケ	キャベツの 塩昆布和え	味噌汁	アイスcream		
6	土	牛乳 クッキー		うどん		ゼリー	牛乳	お菓子	
8	月	牛乳 バナナ	麦ご飯	サバの竜田揚げ	鶏とニラの炒め 煮	すまし汁	麦茶	ヨーグルト	
9	火	だし汁 クラッカー	麦ご飯	親子丼	ナムル	エビと玉ねぎのかき揚げ	牛乳	フルーツ ゼリー	
10	水	牛乳 チーズ	麦ご飯	ピザバーグ	粉ふき芋	コンソメスープ	牛乳	バナナケーキ	
11	木	麦茶 野菜スープ	麦ご飯	炒り鶏	肉味噌納豆	かぼちゃの味噌汁	牛乳	おにぎり	
12	金	牛乳 ビスコ	麦ご飯	唐揚げ	キャベツと パインのサラダ	ビシソワーズ ゼリー	アイス		誕生会
13	土	牛乳 せんべい		野菜そうめん汁			牛乳	クラッカー	
15	月			敬老の日					
16	火	牛乳 ロールパン	麦ご飯	チーズオムレツ	切り干し大根の煮物	豆腐のみそ汁	麦茶	プリン	
17	水	牛乳 えびせん	麦ご飯	肉じゃが	きゅうりの酢の物	カニ棒磯辺フライ	牛乳	蒸しパン	
18	木	麦茶 野菜スープ	麦ご飯	魚の菜あんかけ	茄子の肉そぼろ	ワンタンスープ	麦茶	おにぎり	
19	金	牛乳 ふかし芋	麦ご飯	麻婆豆腐	伴三糸	アジフライ ゼリー	牛乳	スティックパ ン	
20	土	牛乳 プリン		冷やし中華			牛乳	お菓子	
22	月	牛乳 おにぎり せんべい	麦ご飯	チキンカレー	コールスロー	ヨーグルト	麦茶	アイス	
23	火			秋分の日					
24	水	牛乳 あられ	麦ご飯	ベストサンド	さつま芋と パインのサラダ	コーン入り中華スープ	お菓子		
25	木	だし汁 ビスコ	麦ご飯	魚のオープン焼き	きんぴら	えのきすまし汁	牛乳	おからマ フィン	
26	金	牛乳 黒棒	麦ご飯	お弁当の日			麦茶	アイス	
27	土	牛乳 クッキー		ポークカレー		ヨーグルト	牛乳	お菓子	
29	月	牛乳 バナナ	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	牛乳	スコーン	
30	火	だし汁 せんべい	麦ご飯	きじ焼き	レモン和え	かきたま汁	牛乳	すなっふ	



★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(または顆粒だし) 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た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下さい。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

お弁当の日は9/26(金)です