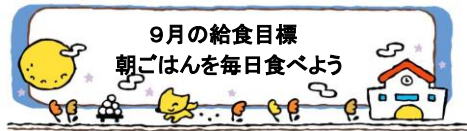


令和8年 9月 給食 予 定 献 立 表										湯浦保育園		給食年間目標 楽しく食べよう	
日	曜	3歳未満児			昼 食			3時のおやつ		行 事			
		おやつ		主 食	主 菜 (赤)	副 菜 (緑)	汁物・他 (白)						
1	火	だし汁	せんべい		鮭のクリームスパゲッティ	変わりきんぴら	チキンスープ	麦茶	塩昆布 のおにぎり				
2	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	豆腐の真砂揚げ	ほうれん草のお浸し	かぼちゃのみそ汁	麦茶	きなこ団子				
3	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	まめまめドライカレー	ひじきサラダ	フルーツヨーグルト	牛乳	ピザトースト				
4	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	肉団子	キャベツの塩昆布和え	かきたま汁	牛乳	メロンソーダ ゼリー				
5	土	牛乳	ビスケット	白ご飯 持参	親子丼		果物	牛乳	かりんとう				
7	月	牛乳	りんご	麦ご飯	タンドリーチキン	切り干し大根の煮物	なめこのみそ汁	麦茶	プリン・いりこ				
8	火	だし汁	クラッカー		ちゃんぽん	さつまいもとパインの サラダ	とりてん	麦茶	きのこごはん				
9	水	牛乳	米粉蒸しパン	麦ご飯	高野豆腐のオランダ煮	オクラのごま和え	道産子汁	牛乳	コーンフレーク クッキー				
10	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	中華丼	ナムル	チキンナゲット	牛乳	バナナケーキ				
11	金	牛乳	せんべい	バター ロール	ハンバーグ	マカロニサラダ	かぼちゃとさつまい ものポタージュ	ゼリー	パフェ	誕生会			
12	土	牛乳	クッキー	白ご飯 持参	冷やし中華		果物	牛乳	クラッカー				
14	月	牛乳	梨	麦ご飯	魚のオープン焼き	小松菜サラダ	じゃが玉汁	麦茶	ヨーグルト・ せんべい				
15	火	だし汁	あられ	麦ご飯	チーズオムレツ	厚揚げと豚肉の煮物	森のミルクスープ	牛乳	ボンテケーショ				
16	水	牛乳	マカロニ きなこ	麦ご飯	タコライス	マセドアンサラダ	冬瓜スープ	牛乳	スティックパイ				
17	木	麦茶	野菜スープ		冷やし肉うどん	枝豆とツナのサラダ	さつまいもの天ぷら	麦茶	韓国風おにぎり				
18	金	牛乳	コーン トースト	麦ご飯	カレー肉じゃが	春雨の酢のもの	たまごスープ	アイス					
19	土	牛乳	ゼリー	白ご飯 持参	和風スパゲッティ		野菜スープ	牛乳	かりんとう				
21	月				敬老の日								
22	火				国民の休日								
23	水				秋分の日								
24	木	牛乳	チーズ	麦ご飯	魚のみそマヨ焼き	鶏と春雨の炒め煮	豆腐の味噌汁	牛乳	たまご蒸しパン				
25	金	だし汁	せんべい		お弁当の日		ジュース	アイス		総練習			
26	土	牛乳	かりんとう	白ご飯 持参	焼きそば		ヨーグルト	牛乳	あられ				
28	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	ヤンニョムチキン	中華サラダ	中華風コーンスープ	牛乳	すなっふ				
29	火	だし汁	クラッカー	麦ご飯	魚の野菜あんかけ	オクラ納豆	タイビーエン	麦茶	おはぎ	は手作りおやつです			
30	水	牛乳	ヨーグルト 寒天	麦ご飯	夏野菜カレー	チキンと卵のサラダ	果物	アイス		総練習			

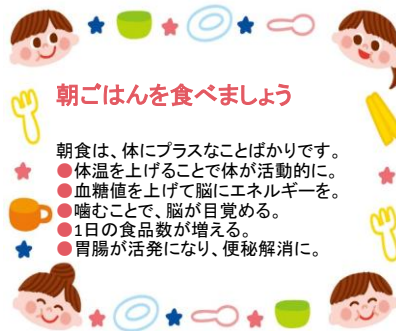


9月の給食目標 朝ごはんを毎日食べよう

★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、鮓、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な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

暑いといふ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9/25(金)です

