



# 給食だより

H30年度 幼保連携型認定こども園 島之内保育園

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。気温の変化、夏の疲れなどにより体調を崩しやすいので気をつけましょう。秋といえば「食欲の秋」たくさんの食材が旬を迎えます。秋の味覚を味わってみましょう。



## お誕生会メニュー 9月25日(火)

- \* 豚玉チャーハン
- \* 魚のカレーフライ
- \* トマトの冷製パスタ
- \* えのきの中華スープ
- \* フルーツ



## 食育の日 ~宮崎産の食材を知ろう~

◀ ピザトースト 千切大根のサラダ 里芋の煮っころがし ▶

宮崎が全国1位の生産量を誇る「千切大根」。2位は「ピーマン」、3位は「里芋」です。千切大根は、鉄分が多く貧血予防や食物繊維が多く消化を助けます。ピーマンはビタミンCが多く、抵抗力を高める働きがあります。里芋は水分が多く、いも類の中でも低カロリーです。

ピザトースト…ピーマン 千切大根のサラダ…千切大根  
里芋の煮っころがし…里芋

## 行事食 ~高木兼寛麦ごはんカレーの日~

◀ 麦ごはんカレー 21日 ▶ 

脚気の撲滅に尽力し、ビタミンの父と呼ばれる宮崎県出身「高木兼弘」の功績を伝える為、昨年度より実施致しています。



## お月見 9月24日(月)

◀ みたらし団子 25日 ▶

陰暦8月15日(新暦では9月17日前後)に「一年でもっとも美しい月」と称えられる「中秋の名月」を觀賞するという習慣です。

この日の月は、別名「十五夜」とも呼ばれ、全国各地でさまざまなならわしが残っています。

24日にはきれいなお月さまが見られるといいですね。

日	曜	副食	午後のおやつ	主食	午前のおやつ
1	土	ハヤシライス オレンジ 胡瓜と竹輪の酢の物	牛乳 ミニパン	(未滝児) ごはん	牛乳
3	月	ポークソテー和風ソース 茹で野菜 ベーコンチャウダー	ミルク 梨・せんべい	ごはん	牛乳 チーズ
4	火	魚の香り焼き かぼちゃのみそ汁 ひじきとチーズのサラダ	牛乳 フルーツゼリー	ごはん	牛乳 あられ
5	水	牛肉ときゃべつのブルコギ 納豆 きのごスープ みかん	お茶 おはぎ	ごはん	ヨーグル
6	木	白身魚のフライ そうめんのすまし汁 ほうれん草ともやしの胡麻和え	牛乳 ロールカステラ	ごはん	ヨーグルト
7	金	鶏肉と大豆の煮込み おかかサラダ キャブツの味噌汁	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳 バナナ
8	土	スバゲッティナポリタン かきたまスープ オレンジ	牛乳 プリン クラッカー	(未滝児) ごはん	牛乳
10	月	里芋の煮っころがし ツナコーンサラダ もやしのみそ汁	お茶 みるくっこ	ごはん	牛乳 卵ボーロ
11	火	三色揚げ 添え野菜 中華スープ	ミルク ばなな かりかりいりこ	ごはん	ヨーグルト
12	水	鮭の味噌バター焼き 千切大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 パインケーキ	ごはん	牛乳 おかき
13	木	高野豆腐の卵とじ 果物 レバーの甘辛煮 青菜のみそ汁	お茶 おにぎり きゅうりの漬物	ごはん	牛乳 コーンフレーク
14	金	チキン南蛮 添え野菜 豆腐のすまし汁	お茶 ヨーグルト おかき	ごはん	牛乳 りんご
15	土	ハヤシライス オレンジ 胡瓜と竹輪の酢の物	牛乳 ミニパン	(未滝児) ごはん	牛乳
18	火	魚の香り焼き かぼちゃのみそ汁 ひじきとチーズのサラダ	牛乳 フルーツゼリー	ごはん	牛乳 あられ
19	水	牛肉ときゃべつのブルコギ 納豆 きのごスープ みかん	お茶 おはぎ	ごはん	ヨーグル
20	木	白身魚のフライ そうめんのすまし汁 ほうれん草ともやしの胡麻和え	牛乳 ロールカステラ	ごはん	ヨーグルト
21	金	麦ごはんカレー おかかサラダ 果物	牛乳 ピザトースト	ごはん	牛乳 果物
22	土	スバゲッティナポリタン かきたまスープ オレンジ	牛乳 プリン クラッカー	(未滝児) ごはん	牛乳
25	火	誕生会	牛乳 みたらし団子	ごはん	ヨーグルト
26	水	鮭の味噌バター焼き 千切大根のサラダ 野菜スープ	牛乳 パインケーキ	ごはん	牛乳 おかき
27	木	高野豆腐の卵とじ 果物 レバーの甘辛煮 青菜のみそ汁	お茶 おにぎり きゅうりの漬物	ごはん	牛乳 コーンフレーク
28	金	チキン南蛮 添え野菜 豆腐のすまし汁	お茶 ヨーグルト おかき	ごはん	牛乳 りんご
29	土	ハヤシライス オレンジ 胡瓜と竹輪の酢の物	牛乳 ミニパン	(未滝児) ごはん	牛乳