



2023年

# 給食だより

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時期でもありますので、食事のバランスに注意して十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



## たんじょうかいメニュー 9月28日(木)

\*ちらし寿し

\*鶏のから揚げ

\*トマトの冷製パスタ

\*キラキラスープ

\*くだもの



秋はおいしい食べ物が出回り、食べる楽しみも広がります。秋が旬の食べ物には、夏バテで弱った体調を整えたり、冬に備えて栄養を蓄える役割があります。良質なたんぱく質を多く含む魚や大豆、身体の代謝をスムーズにするビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物など、秋の味覚を味わいましょう。

## お月見

お月見は、「一年でもっとも美しい月」と言われる「中秋の名月(十五夜)」の日に行われます。

これは旧暦の8月15日で、新暦では9月の中旬ごろになります。昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました「月見だんご」や「里芋」「スキ」など田畑で採れた作物をお供えして秋の収穫を感謝します。

※今年は29日(金)です。



日	曜	給食	おやつ	未満児おやつ	
1	金	ごはん えのきスープ 牛肉とキャベツのブルコギ オレンジ	牛乳 パインケーキ	牛乳 ビスケット	
2	土	おにぎり たまごスープ スパゲッティミートソース みかん	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	
4	月	ごはん もやしのみそ汁 里芋の煮ころがし かみかみサラダ	お茶 マカロニのあべかわ	牛乳 チーズ	
5	火	ごはん 野菜スープ チキン南蛮 添え野菜	ミルク パナナ かりかりいりこ	ヨーグルト	
6	水	ごはん 小松菜のみそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい	
7	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 三色揚げ 添え野菜	お茶 クッキー ヨーグルト	牛乳 みかん	
8	金	ごはん 中華スープ 鮭のみそバター焼き こぎつねサラダ	牛乳 菓子 クラッシュゼリー	牛乳 ビスコ	
9	土	ごはん 豆腐のみそ汁 マーボーなす オレンジ	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ	
11	月	ごはん 大根のみそ汁 ポークソテーの和風ソース 添え野菜	牛乳 ふかし芋	牛乳 チーズ	
12	火	ごはん ベーコンチャウダー 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 梨 菓子	ヨーグルト	
13	水	ごはん 玉ねぎのみそ汁 筑前煮 きゅうりのおかか和え	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ	
14	木	ごはん 白菜のみそ汁 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬	牛乳 りんご せんべい	牛乳 卵ボーロ	
15	金	ごはん えのきスープ 牛肉とキャベツのブルコギ オレンジ	牛乳 パインケーキ	牛乳 ビスケット	
16	土	おにぎり たまごスープ スパゲッティミートソース みかん	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	
19	火	ごはん 野菜スープ チキン南蛮 添え野菜	ミルク パナナ かりかりいりこ	ヨーグルト	
20	水	ごはん 小松菜のみそ汁 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい	
21	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 三色揚げ 添え野菜	お茶 クッキー ヨーグルト	牛乳 みかん	
22	金	ごはん 中華スープ 鮭のみそバター焼き こぎつねサラダ	牛乳 菓子 クラッシュゼリー	牛乳 ビスコ	
25	月	ごはん 大根のみそ汁 ポークソテーの和風ソース 添え野菜	牛乳 菓子 さつま芋スティック	牛乳 チーズ	
26	火	ごはん ベーコンチャウダー 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 梨 菓子	ヨーグルト	
27	水	ごはん 玉ねぎのみそ汁 筑前煮 きゅうりのおかか和え	お茶 三色団子	牛乳 バナナ	
28	木	たんじょうかい		お茶 クラッカー アイスクリーム	ヨーグルト
29	金	ごはん 白菜のみそ汁 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬	牛乳 りんご せんべい	牛乳 卵ボーロ	
30	土	おにぎり たまごスープ スパゲッティミートソース みかん	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	