

2023年

10月

給食 だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

柔らかな秋の日差しが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋と色々な楽しみがありますが、美味しい食べ物が多い、食欲の秋でもあります。



たんじょうかい メニュー 10月31日 (火)

- ※おにぎり
- ※鶏肉の唐揚げ
- ※ポパイスパゲッティ
- ※野菜サラダ
- ※かぼちゃポターージュ
- ※ヤクルト



十三夜

【十三夜】は、【十五夜】からおおよそ1カ月後に巡ってきます（2023年は10月27日）。そのため、別名を「のちの名月」といいます。十五夜と同じくお団子やすすきをお供えしますが、十三夜はさらに栗や豆、蓮根、大根なども供え、秋の収穫や豊作に感謝する日本固有の風習です。そのため「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。まだ夏の暑さが残り雨の多い十五夜と違い、晴れることが多い十三夜は、よりきれいなお月様を見ることがができます。家族で月見団子や栗をいただきながら、涼しく過ごしやすい夜にお月様を眺めてみてはいかがでしょうか？



栄養素たっぷりのキノコ

秋が旬のキノコはビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含んでおり、骨を強くしたり便秘改善、塩分の排出などに役立ちます。また、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。コリっとした独特の歯ざわりがある。
- エノキタケ⇒血圧を正常に保つはたらきや、リラックス効果もあるギャバが豊富。



日	曜	給食	午後おやつ	午前おやつ
2	月	ごはん 玉ねぎのみそ汁 昆布煮 白和え	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 チーズ
3	火	ごはん 豚汁 魚のカレームニエル 香味漬け	ミルク りんご おかき	ヨーグルト
4	水	パン クリームシチュー サクサクサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ
5	木	ごはん かきたま汁 野菜のマヨネーズ和え 揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮	牛乳 梨 クラッカー	牛乳 せんべい
6	金	ごはん すまし汁 鶏のみそ焼き スパゲッティツナサラダ	牛乳 チーズおやき	牛乳 バナナ
7	土	うんどうかい		
10	火	ごはん 麩のすまし汁 豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え	ミルク 柿 ビスケット	ヨーグルト
11	水	ごはん コーンスープ 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ	牛乳 クラッカー グレーゼリー	牛乳 コーンフレーク
12	木	ごはん なすのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮 三色和え	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
13	金	ごはん オニオンスープ ハンバーグ 添え野菜	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 みかん
14	土	ごはん しめじのみそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 バナナ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー
16	月	ごはん 豚汁 魚のカレームニエル 香味漬け	ミルク りんご おかき	ヨーグルト
17	火	べんとうの日		
18	水	パン クリームシチュー サクサクサラダ オレンジ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ
19	木	ごはん かきたま汁 野菜のマヨネーズ和え 揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮	牛乳 梨 クラッカー	牛乳 せんべい
20	金	ごはん すまし汁 鶏のみそ焼き スパゲッティツナサラダ	牛乳 チーズおやき	牛乳 バナナ
21	土	おにぎり きつねうどん キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 カステラ	牛乳 卵ボーロ
23	月	ごはん キャベツのみそ汁 魚の照り焼き ごぼうサラダ	牛乳 ポテトもち	牛乳 チーズ
24	火	ごはん 麩のすまし汁 豆腐の落とし揚げ ごまじゃこ和え	ミルク 柿 ビスケット	ヨーグルト
25	水	ごはん コーンスープ 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ	牛乳 クラッカー グレーゼリー	牛乳 コーンフレーク
26	木	ごはん なすのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮 三色和え	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
27	金	ごはん オニオンスープ ハンバーグ 添え野菜	牛乳 ピーチケーキ	牛乳 みかん
28	土	ごはん しめじのみそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 バナナ	牛乳 ミニパン	牛乳 クッキー
30	月	ごはん 玉ねぎのみそ汁 昆布煮 白和え	牛乳 芋ショコラ	牛乳 チーズ
31	火	たんじょうかい		
			牛乳 プリンアラモード	牛乳 コーンフレーク