



給食だより



2024年

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。
夏バテはしていませんか？
これからの季節「食欲の秋」といわれるように、美味しい野菜、果物、魚がたくさんあります。旬の食材は栄養たっぷり！！たくさん食べて、元気いっぱい過ごしましょう。



たんじょうかいメニュー

9月30日（月）

- * 四色丼
- * あげのみそ汁
- * 竹輪の磯部揚げ
- * 春雨の酢物
- * ヤクルト



食育の日 ～秋の味覚を楽しもう～

秋の味覚は栄養満点で身体に嬉しいことがたくさんあります。旬の食材は価格もお手ごろなので、積極的に取り入れてみてください。



食物繊維が豊富で便秘解消に

貧血予防の鉄分、ビタミンB群カルシウムが豊富



ビタミンDはカルシウムの吸収を手助け◎

十五夜

十五夜とは、1年でお月様が最も美しく見える日のことです。日本では、お団子やお餅、ススキ、里芋をお供えてお月様を眺めることを「お月見」と言います。

今年の十五夜は9月17日（火）です。月をよーく見ると、うさぎが餅つきをしているように見えるかも！？

お子さんと一緒にご家庭でお供え物をして、お月様がどんな風に見えるか話してみてはいかがでしょうか。



日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
2	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	牛乳 ホットケーキ	牛乳 丸ボーロ
3	火	8月たんじょうかい) おにぎり チキン南蛮 野菜スープ 添え野菜 豆乳みかんムース	ミルク かりかりいりこ	ヨーグルト
4	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	お茶 マカロニのあべかわ	牛乳 ビスコ
5	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 三色揚げ 添え野菜	お茶 パナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい
6	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 クラッカー クラッシュゼリー	ヨーグルト
7	土	ごはん 豆腐のみそ汁 マーボーなす パナナ	牛乳 おかし	牛乳 せんべい
9	月	ごはん もずくのすまし汁 ポークソテーの和風ソース 添え野菜	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 せんべい
10	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 クラッカー	ヨーグルト
11	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 パナナ
12	木	ごはん えのきのスープ 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ	牛乳 果物 せんべい	牛乳 卵ボーロ
13	金	ごはん なすのみそ汁 プルコギ オレンジ	牛乳 パインケーキ	牛乳 ビスケット
14	土	ごはん たまごスープ スパゲッティミートソース	牛乳 果物 せんべい	牛乳 チーズ
17	火	ごはん 野菜スープ チキン南蛮 添え野菜	ミルク 三色団子	ヨーグルト
18	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	お茶 マカロニのあべかわ	牛乳 ビスコ
19	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 三色揚げ 添え野菜	お茶 パナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい
20	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 クラッカー クラッシュゼリー	ヨーグルト
21	土	ごはん 豆腐のみそ汁 マーボーなす パナナ	牛乳 おかし	牛乳 せんべい
24	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 クラッカー	ヨーグルト
25	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 パナナ
26	木	ごはん えのきのスープ 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢づけ	牛乳 果物 せんべい	牛乳 卵ボーロ
27	金	ごはん なすのみそ汁 プルコギ オレンジ	牛乳 パインケーキ	牛乳 ビスケット
28	土	ごはん たまごスープ スパゲッティミートソース	牛乳 果物 せんべい	牛乳 チーズ
30	月	たんじょうかい	牛乳 ホットケーキ	牛乳 丸ボーロ