



2024年

給食だより



幼保連携型認定こども園 島之内保育園

いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子どもたちは活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を十分に満喫してほしいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて秋を楽しみましょう。



たんじょうかいメニュー 10月31日(木)

- ※パン
- ※ささ身のチーズ揚げ
- ※かぼちゃのポタージュ
- ※スパゲッティ
- ※グリーンサラダ
- ※ミニゼリー



食育の日 ~秋が旬の食材を知ろう~

秋に美味しい魚



魚には子どもたちの健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、魚を食べることは将来の生活習慣病の予防につながることもさまざまな研究結果によりわかっています。

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスのよい良質なたんぱく質を豊富に含みます。
- ★DHA・・・魚の脂質に含まれ、脳の働きを活性化し、記憶力を高めます。
- ★EPA・・・DHA同様脂質に含まれ、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げます。
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムが豊富です。



お米を食べよう!



- よく噛んで食べるため頭の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- 消化吸収が緩やかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- 和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や野菜などの副菜を、バランス良くとることができます。

秋は新米の季節です。白米だけでなく、玄米を少し足して炊くと、ビタミン・ミネラルも増え栄養的にもより改善します。

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	火	ごはん 麩のすまし汁 豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え	ミルク 果物 ビスケット	ヨーグルト
2	水	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 ポテトフライ	牛乳 せんべい
3	木	ごはん なすのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
4	金	ごはん オニオンスープ ハンバーグ 添え野菜	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ
5	土	ごはん しめじのみそ汁 豚肉と春雨の炒め煮	牛乳 パナナ おかき	牛乳 ビスケット
7	月	ごはん 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁 昆布煮 香味づけ	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい
8	火	ごはん 豚汁 魚の塩焼き 白和え	ミルク りんご おかき	ヨーグルト
9	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
10	木	ごはん 揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 かきたま汁 野菜のマヨネーズ和え	牛乳 梨 クラッカー	牛乳 せんべい
11	金	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のみそ焼き スパゲッティツナサラダ	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 バナナ
12	土	うんどうかい		
15	火	べんとうの日		牛乳 せんべい
16	水	ごはん ふりかけ 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
17	木	ごはん なすのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル	お茶 せんべい フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
18	金	ごはん オニオンスープ ハンバーグ 添え野菜	牛乳 アップルケーキ	牛乳 チーズ
19	土	ごはん しめじのみそ汁 豚肉と春雨の炒め煮	牛乳 おかき バナナ	牛乳 ビスケット
21	月	ごはん 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁 昆布煮 香味づけ	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい
22	火	ごはん 豚汁 魚の塩焼き 白和え	ミルク りんご おかき	ヨーグルト
23	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
24	木	ごはん かきたま汁 揚げ魚とさつま芋のベジタブル煮 野菜のマヨネーズ和え	牛乳 梨 クラッカー	牛乳 せんべい
25	金	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏肉のみそ焼き スパゲッティツナサラダ	牛乳 チーズジャムサンド	牛乳 バナナ
26	土	ごはん きつねうどん キャベツの塩昆布和え みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ
28	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 ポテトフライ	牛乳 せんべい
29	火	ごはん 麩のすまし汁 豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え	ミルク 果物 ビスケット	ヨーグルト
30	水	ごはん ふりかけ 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
31	木	たんじょうかい		お茶 フルーツヨーグルト 卵ボーロ