

# 絶食活動

#### 2025年

9月に入っても暑い日が続いています。 暑い夏の疲れで体調を崩さないためにも、 栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



### たんじょうかいメニュー 9月30日 (火)

- ※おにぎり
- \* チキンカツ
- \*ポテトサラダ
- \*スパソテー
- \*中華スープ







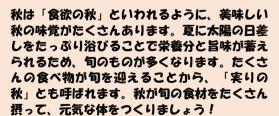
麻婆茄子



なすはビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれています。90%が水分でできており体のほてりをとったり、水分の補給源となります。暑くて体つかれているときになすを取り入れてみましょう。

## \*\*

### 食欲の秋 \*









### 幼保連携型認定こども園 島之内保育園

		対保建携空認定しても園 島 人内保育園			
日	曜	給食	おやつ	午前おやつ	
2	月火	ごはん もずくのすまし汁	牛乳	牛乳	
		ポークソテーの和風ソース キャベツ・トマト	さつま芋スティック	せんべい	
		ごはん 豆乳スープ	スキムミルク	ヨーグルト	
		魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え	梨 クラッカー		
		ごはん 玉ねぎのみそ汁	お茶	牛乳	
3	水	筑前煮 きゅうりのおかか和え	おはぎ	バナナ	
	木	ごはん なすのみそ汁	牛乳 パイナップル	牛乳	
4		チキン南蛮 キャベツ・きゅうり・トマト	ビスケット	卵ボーロ	
		ごはん 中華スープ	牛乳	牛乳.	
5		<b>鮭のみそバター焼き こぎつねサラダ</b>	パインケーキ	コンフレーク	
		スパゲッティミートソース	牛乳 バナナ	牛乳	
6	±	卵ス一プ	せんべい	丸ボーロ	
		ごはん もやしのみそ汁	牛乳	牛乳	
8	月	里芋の煮ころがし かみかみサラダ	ホットケーキ	ビスコ	
			牛乳.	ヨーグルト	
9	火	べんとうの日			
10	水	ごはん 小松菜のみそ汁	 牛乳	牛乳	
		牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ	マカロニのあべかわ		
		ごはん かぼちゃのみそ汁	お茶	牛乳	
11	木	三色揚げ キャベツとにんじんのサラダ	バナナヨーグルト	せんべい	
10	_	ごはん ハヤシライス	牛乳 ゼリー	牛乳	
12	2 金	ひじきの洋風サラダ オレンジ	クラッカー	ビスケット	
10	3 土	ごはん 豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	
13		マーボーなす バナナ	バームクーヘン	せんべい	
16		ごはん 豆乳スープ	スキムミルク	ヨーグルト	
10		魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え	梨 クラッカー		
17	水	ごはん 玉ねぎのみそ汁	お茶	牛乳	
		筑前煮 きゅうりのおかか和え	おはぎ	バナナ	
18	木	ごはん なすのみそ汁	牛乳 パイナップル	牛乳	
		チキン南蛮 キャベツ・きゅうり・トマト	ビスケット	卵ボーロ	
19	金	ごはん 中華スープ	牛乳	牛乳	
		鮭のマヨネーズ焼き こぎつねサラダ	パインケーキ	コンフレーク	
20	±	スパゲッティミートソース	牛乳 バナナ	牛乳	
		卵スープ	せんべい	丸ボーロ	
22	月	ごはん もやしのみそ汁	牛乳	牛乳	
		里芋の煮ころがし かみかみサラダ	ホットケーキ	ビスコ	
24	水	ごはん 小松菜のみそ汁	牛乳	牛乳	
		牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ	マカロニのあべかわ	卵ボーロ	
25		ごはん かぼちゃのみそ汁	お茶	牛乳	
		三色揚げ キャベツとにんじんのサラダ	バナナヨーグルト		
26		ごはん ハヤシライス	牛乳 ゼリー	牛乳	
		ひじきの洋風サラダーオレンジ	クラッカー	ビスケット	
27	±	ごはん 豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	
		マーボーなす バナナ	バームクーヘン	せんべい	
29	月	ごはん もずくのすまし汁	牛乳	牛乳	
		ボークソテーの和風ソース キャベツ・トマト	さつま芋スティック	せんべい	
30	火	たんじょうかい	牛乳 ジェノサンド	ヨーグルト	
			ジャムサンド		