



給食だより

2025年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

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
※スパノデー
※中華スープ
※フルーツ



《 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

秋は「食欲の秋」といわれるように、美味しい秋の味覚がたくさんあります。夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることで栄養分と旨味が蓄えられるため、旬のものが多くなります。たくさんの食べ物が旬を迎えることから、「実りの秋」とも呼ばれます。秋が旬の食材をたくさん摂って、元気な体をつくりましょう！

魚



鮭・鯉・秋刀魚・鯖 など



野菜



さつまいも・里芋・きのこ類・ごぼう・なす など

果物



りんご・ぶどう・柿・洋梨 など



日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	月	ごはん もずくのすまし汁 ポークソテーの和風ソース キャベツ・トマト	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 せんべい
2	火	ごはん 豆乳スープ 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え	スキムミルク 梨 クラッカー	ヨーグルト
3	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
4	木	ごはん なすのみそ汁 チキン南蛮 キャベツ・きゅうり・トマト	牛乳 パイナップル ビスケット	牛乳 卵ボーロ
5	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 パインケーキ	牛乳 コンフレーク
6	土	スパゲッティミートソース 卵スープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 丸ボーロ
8	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 ビスコ
9	火	べんとうの日	牛乳	ヨーグルト
10	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 マカロニのあべかわ	牛乳 卵ボーロ
11	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 三色揚げ キャベツとにんじんのサラダ	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい
12	金	ごはん ハヤシライス ひじきの洋風サラダ オレンジ	牛乳 ゼリー クラッカー	牛乳 ビスケット
13	土	ごはん 豆腐のみそ汁 マーボーなす パナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい
16	火	ごはん 豆乳スープ 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え	スキムミルク 梨 クラッカー	ヨーグルト
17	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
18	木	ごはん なすのみそ汁 チキン南蛮 キャベツ・きゅうり・トマト	牛乳 パイナップル ビスケット	牛乳 卵ボーロ
19	金	ごはん 中華スープ 鮭のマヨネーズ焼き こぎつねサラダ	牛乳 パインケーキ	牛乳 コンフレーク
20	土	スパゲッティミートソース 卵スープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 丸ボーロ
22	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 ビスコ
24	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 マカロニのあべかわ	牛乳 卵ボーロ
25	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 三色揚げ キャベツとにんじんのサラダ	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい
26	金	ごはん ハヤシライス ひじきの洋風サラダ オレンジ	牛乳 ゼリー クラッカー	牛乳 ビスケット
27	土	ごはん 豆腐のみそ汁 マーボーなす パナナ	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい
29	月	ごはん もずくのすまし汁 ポークソテーの和風ソース キャベツ・トマト	牛乳 さつま芋スティック	牛乳 せんべい
30	火	たんじょうかい	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト