



給食だより



2025年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

実りの秋、スポーツの秋です！一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子供のころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう！



たんじょうかいメニュー
10月30日(木)

- ※ロールパン
- ※かぼちゃポタージュ
- ※ささ身のチーズ揚げ
- ※スパゲティ
- ※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～

～さつまいも～

さつまいもは芋類の中で1番食物繊維が多く、風邪予防になるビタミンCや不足しがちなカリウムも含まれています。特にビタミンCはさつまいも1本でリンゴの5倍以上！ビタミンCは熱に弱いですが、さつまいものビタミンCはでんぷんに包まれているため、ほかの野菜に比べて熱に強いです。さつまいもの皮にも栄養が多く含まれているので、一緒に食べると良いですよ。



積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ブロッコリーや大根といった野菜や果物などに多く含まれるビタミンC、クエン酸、たんぱく質などといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

・ヘム鉄

肉・魚・レバー

・非ヘム鉄

豆類・納豆・小松菜・ほうれん草



日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
1	水	ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 昆布煮 香味づけ	牛乳 お芋ちゃん	牛乳 せんべい
2	木	ごはん かきたま汁 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ トマト・ブロッコリー	お茶 お菓子 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
3	金	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ
4	土	おにぎり きつねうどん キャベツときゅうりの塩昆布和え みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ
6	月	ごはん 麩のすまし汁 豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え	牛乳 お月見団子	牛乳 せんべい
7	火	ごはん キャベツのみそ汁 魚の照り焼き ごぼうサラダ	ミルク りんご チーズ	ヨーグルト
8	水	ごはん わかめスープ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳 ゼリー ビスケット	牛乳 コーンフレーク
9	木	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル	お茶 おかき ヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
10	金	ごはん オニオンスープ ハンバーグ キャベツ・きゅうり・トマト	牛乳 アップルケーキ	牛乳 丸ボーロ
11	土	うんどうかい		
14	火	ごはん けんちん汁 魚の塩焼き 白和え	ミルク 梨 クラッカー	ヨーグルト
15	水	ふりかけごはん クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ
16	木	ごはん かきたま汁 揚げ魚と芋の野菜あんがらめ トマト・ブロッコリー	お茶 お菓子 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
17	金	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のみそ焼き きゅうりとツナのサラダ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 バナナ
18	土	ごはん きつねうどん キャベツときゅうりの塩昆布和え みかん	牛乳 ミニパン	牛乳 卵ボーロ
20	月	ごはん 麩のすまし汁 豆腐の落としあげ ごまじゃこ和え	牛乳 ポテトもち	牛乳 せんべい
21	火	べんとうの日		
22	水	ごはん わかめスープ 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳 ゼリー ビスケット	牛乳 コーンフレーク
23	木	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 大豆とひじきの炒り煮 三色ナムル	お茶 おかき ヨーグルト	牛乳 卵ボーロ
24	金	ごはん オニオンスープ ハンバーグ キャベツ・きゅうり・トマト	牛乳 アップルケーキ	牛乳 丸ボーロ
25	土	ごはん しめじのみそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 みかん缶	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 ビスケット
27	月	ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 昆布煮 香味づけ	牛乳 芋ショコラ	牛乳 せんべい
28	火	ごはん けんちん汁 魚の塩焼き 白和え	ミルク 梨 クラッカー	ヨーグルト
29	水	ふりかけごはん クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスコ
30	木	たんじょうかい		
31	金	ごはん キャベツのみそ汁 魚の照り焼き ごぼうサラダ	ミルク チーズ りんご	ヨーグルト