



# きゅうしょくだより



認定こども園 旭ヶ丘保育園 令和元年

月	火	水	木	金	土
◎毎日、果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。(3・4・5歳児) ◎手作りお弁当は、3・4・5歳児です。		予定献立	1 冷やしきつねうどん さつま芋のレモン煮 バンバンジーサラダ	2 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(大根、人参)	3 プチハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(キャベツ、えのき)
		10時のおやつ(未満児)	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
		3時のおやつ(全園児)	牛乳 デニッシュパン	スキムミルク ココアドック	りんごジュース せんべい
5 なすと豚肉のみそ炒め 春雨の酢の物 キャベツのゴマみそ汁	6 トマ玉丼 豆腐ときゅうりの 塩昆布和え チンゲン菜とえのきのスープ	7 チキンの南蛮漬け 水菜とちくわの ゴマ酢和え みそ汁(じゃが芋、インゲン)	8 さんまの蒲焼き 冷やし中華風 レタスサラダ みそ汁(えのき、ネギ)	9<くみたままつり> 赤飯 煮しめ きゅうりもみ みそ汁(わかめ、豆腐)	10 揚げシュウマイ レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ)
りんごジュース	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	りんごジュース	りんごジュース
牛乳 あんドーナツ	フルーチェ	麦茶 ゆべし	スキムミルク 黒糖蒸しパン	りんごジュース ポップコーン	牛乳 せんべい
12<振替休日>	13 黒酢五菜肉団子 野菜サラダ みそ汁(えのき、ネギ)	14 てりやきチキン スパサラダ みそ汁(玉ねぎ、油あげ)	15 ゴマだれ肉団子 春雨の酢の物 みそ汁(わかめ、ネギ)	16 チキンナゲット コーンサラダ みそ汁(なす、人参)	17 プチハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(キャベツ、えのき)
	りんごジュース	牛乳	りんごジュース	牛乳	牛乳
	牛乳 せんべい	りんごジュース ビスケット	牛乳 せんべい	りんごジュース クッキー	りんごジュース せんべい
19<終戦記念日 メニュー> 大根飯 梅干し、もろきゅう 野菜すいとん汁	20 なすとひき肉のカレー ツナコーンサラダ 牛乳	21 チキンの南蛮漬け 水菜とちくわの ゴマ酢和え みそ汁(じゃが芋、インゲン)	22 肉みそスパゲティ 大根サラダ 野菜スープ	23 ほっけの塩焼き 冷やし中華風 レタスサラダ みそ汁(えのき、ネギ)	24 揚げシュウマイ レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ)
りんごジュース	牛乳	りんごジュース	飲むヨーグルト	牛乳	りんごジュース
麦茶 ふかし芋	フルーツヨーグルト	麦茶 きなこマカロニ	牛乳 ハムサンド	スキムミルク 今川焼き	牛乳 せんべい
26 なすと豚肉のみそ炒め 春雨の酢の物 キャベツのゴマみそ汁	27 ネバネバ丼 ささみときゅうりの 中華和え みそ汁(玉ねぎ、油あげ)	28<誕生会> 枝豆とじゃこのご飯 タラのチーズフライ ポテトサラダ トマトと卵のスープ	29<手作り弁当> てりやきチキン ちくわときゅうりの マヨ和え みそ汁(じゃが芋、インゲン)	30 ぼんぼこうどん かぼちゃサラダ	31 黒酢五菜肉団子 野菜サラダ みそ汁(えのき、ネギ)
りんごジュース	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	りんごジュース	牛乳
スキムミルク ゴマのスノーボール	フルーツポンチ	パンナコッタ	スキムミルク マーブルパン	麦茶 おにぎり	りんごジュース せんべい



誕生会 8月28日



手作り弁当 8月29日



冷たい物を取り過ぎていませんか?



冷たいものを食べすぎると、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、食事やおやつのときなど時間を決めてとるようにしましょう。

