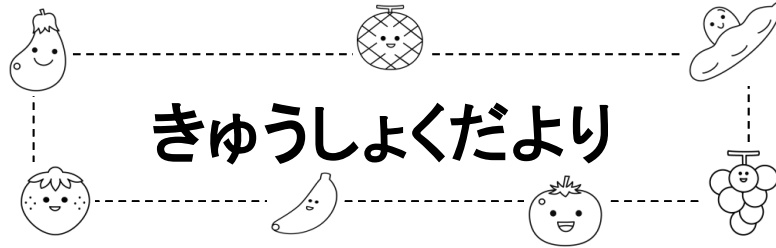


旭ヶ丘こども園



令和元年

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|--|
| | 1 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 みそ汁(かぶ、油揚げ) 牛乳 牛乳 黒糖パン | 2 もずく丼 ごぼうとササミのサラダ 具沢山だし活スープ りんごジュース 麦茶 ゆべし | 3 ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 野菜ジュース スキムミルク じゃこトースト | 4 鯖と玉ねぎのみそ煮 もやしサラダ みそ汁(キャベツ、えのき) りんごジュース 牛乳 チーズドック | 5 カレーライス レタスサラダ わかめスープ 牛乳 牛乳 せんべい |
| 7 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニかまの酢の物 みそ汁(白菜、ふのり) 野菜ジュース スキムミルク マーマレードサブレ | 8 ネバネバ丼 炒り豆腐 豚汁 牛乳 フルーツヨーグルト | 9 和風チャブチェ 水菜とツナのサラダ みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ) 飲むヨーグルト スキムミルク お麩スナック | 10<遠足> <手作り弁当> | 11 鮭の甘塩焼き 切干し大根と高野豆腐の煮物 せんべい汁 りんごジュース スキムミルク 今川焼き | 12 黒酢五菜肉団子 スパサラダ みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 牛乳 リンゴジュース せんべい |
| 14<体育の日> | 15 マーボー丼 ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(わかめ、玉ねぎ) 牛乳 フルーチェ | 16 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 みそ汁(かぶ、油揚げ) 飲むヨーグルト 麦茶 きなこマカロニ | 17 ジャージャーうどん ブロッコリーと卵のサラダ もずくスープ 野菜ジュース 牛乳 ハムサンド | 18 鯖と玉ねぎのみそ煮 もやしサラダ みそ汁(キャベツ、えのき) りんごジュース スキムミルク 胚芽ロールパン | 19 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 牛乳 牛乳 せんべい |
| 21 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め 春雨の中華和え みそ汁(大根、なめこ) 野菜ジュース 麦茶 肉まん | 22<即位礼正殿の儀> | 23 和風チャブチェ 水菜とツナのサラダ みそ汁(じゃが芋、玉ねぎ) 飲むヨーグルト スキムミルク パン耳かりんとう | 24 肉味噌スパゲティ マセドアンサラダ 野菜スープ 野菜ジュース 牛乳 あんドーナツ | 25<誕生会> 五目混ぜご飯 エビフライ 和風ツナキャベツサラダ トマトと卵のスープ りんごジュース なめらかプリン | 26 黒酢五菜肉団子 スパサラダ みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 牛乳 りんごジュース せんべい |
| 28 鶏肉と大根の煮物 キャベツとカニかまの酢の物 みそ汁(白菜、ふのり) 野菜ジュース 麦茶 ふかし芋 | 29 シチューオンライス ツナコーンサラダ わかめスープ 牛乳 牛乳 マーブルパン | 30 手羽中の唐揚げ 切り干し大根と高野豆腐の煮物 せんべい汁 飲むヨーグルト 牛乳 ホットケーキ | 31 野菜たっぷりあんかけうどん かぼちゃの煮物 春雨スープ 野菜ジュース 麦茶 おにぎり | ◎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。 | |



誕生会 10月25日(金)



手作り弁当 10月10日(木)

秋の健康

季節の変わり目は、気温の変化もあり
体調を崩しやすいときです。
りんご、さつまいも、さんまなど旬の