



給食だより

令和2年
旭ヶ丘こども園

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。 ※土曜日はおかずのみのカロリー表示です。 (+おにぎり1個180キロkcal前後になります)			1 ネバネバ丼 切り干し大根の炒め煮 キャベツのゴマみそ汁 339kcal		2 ゴマだれ肉団子 レタスサラダ みそ汁(えのき・ねぎ) 195kcal
			エネルギー kcal (以上児) 10時のおやつ(未満児)		牛乳 りんごジュース
			3時のおやつ(全園児)		スキムミルク オールドファッション 牛乳 せんべい
4<みどりの日>	5<こどもの日>	6<振替休日>	7	8	9
			あぶたま丼 乾物サラダ みそ汁(じゃが芋・わかめ) 358kcal	さんまの竜田揚げ 小松菜のサラダ けんちん汁 426kcal	チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 237kcal
			野菜ジュース 牛乳	牛乳 りんごジュース	
			牛乳 胚芽ロールパン	スキムミルク カスタードドック 牛乳 せんべい	
11	12	13	14	15<誕生会>	16
鶏肉の ハンガリー煮込み ツナコーンサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 387kcal	カレーライス 和風サラダ チンゲン菜と えのきのスープ 450kcal	肉じゃが きゅうりのなめ苺和え みそ汁(油揚げ・ねぎ) 329kcal	わかめうどん さつま芋のレモン煮 豆腐ときゅうりの 塩昆布和え 391kcal	コーンとベーコンの 炊き込みご飯 鶏の唐揚げ マセドアンサラダ 野菜スープ 447kcal	ゴマだれ肉団子 レタスサラダ みそ汁(えのき・ねぎ) 195kcal
野菜ジュース スキムミルク あんどーナツ	牛乳 スキムミルク チーズクッキー	りんごジュース 麦茶 フライドポテト	野菜ジュース 牛乳 ボットケーキ	牛乳 りんごジュース フルーツサンド	りんごジュース 牛乳 せんべい
18	19<手作り弁当>	20	21	22	23
ポークケチャップ キャベツと ハムのサラダ みそ汁(大根・えのき) 486kcal	トマト味の ミニハンバーグ ポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	ブルコギ 水菜とちくわの ゴマ酢和え みそ汁(なめこ・豆腐) 378kcal	ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 323kcal	ほっけの塩焼き ちくわの炒り煮 とり汁 306kcal	チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 237kcal
野菜ジュース スキムミルク ゆべし	牛乳 牛乳 パウムクーヘン	りんごジュース フルーチェ	野菜ジュース 麦茶 おにぎり	牛乳 スキムミルク 今川焼き	りんごジュース 牛乳 せんべい
25	26	27	28	29	30
鶏肉の ハンガリー煮込み ツナコーンサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 387kcal	タコライス カラフル塩ナムル キャベツと卵のスープ 345kcal	肉じゃが きゅうりのなめ苺和え みそ汁(油揚げ・ねぎ) 329kcal	ちゃんぽんめん ポテトと ブロッコリーのサラダ 348kcal	ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 豚汁 379kcal	コロッケ 野菜サラダ みそ汁(豆腐・ねぎ) 191kcal
野菜ジュース スキムミルク オレンジ風味のブラウニー	牛乳 フルーツポンチ	りんごジュース スキムミルク アメリカドック	野菜ジュース 牛乳 ジャムサンド	牛乳 スキムミルク ピザまん	りんごジュース 牛乳 せんべい



とっても大切！早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をする事は、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

