



給食だより

令和2年
旭ヶ丘こども園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
◎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)		豚肉と春野菜の 生姜焼き ひじきサラダ みそ汁(大根・しめじ) 363kcal	きつねうどん さつま芋のレモン煮 水菜とちくわの ゴマ酢和え 403kcal	鮭の甘塩焼き 大根とベーコンの 炒め煮 せんべい汁 380kcal	黒酢五菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ) 192kcal
		飲むヨーグルト 麦茶 きなこマカロニ	野菜ジュース 牛乳 胚芽ロールパン	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
6	7	8<花まつり>	9	10	11
じゃが芋と厚揚げの煮物 きゅうりと しらすの酢の物 みそ汁(キャベツ・えのき) 351kcal	鶏みそそぼろ丼 小松菜のサラダ ニラ玉スープ 421kcal	お花畑ご飯・とり天 マカロニサラダ チンゲン菜と えのきのスープ 425kcal	和風きのこパスタ 大根サラダ トマトと卵のスープ 335kcal	かわいいのおろし煮 春雨の酢の物 豚汁 421kcal	プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 207kcal
野菜ジュース 牛乳 オールドファッション	牛乳 フルーチェ	りんごジュース 甜茶 黒糖蒸しまんじゅう	野菜ジュース 牛乳 ハムサンド	牛乳 スキムミルク チーズドック	りんごジュース 牛乳 せんべい
13	14	15	16	17	18
鶏肉と大根の煮物 キャベツと カニかまの酢の物 みそ汁(かぶ・しめじ) 286kcal	カレーライス 和風サラダ もずくスープ 443kcal	ポークケチャップ キャベツと ハムのサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 472kcal	ジャージャーうどん ブロッコリーと 卵のサラダ わかめスープ 404kcal	鯖の塩焼き 大根と ベーコンの炒め煮 せんべい汁 341kcal	黒酢五菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ) 192kcal
野菜ジュース スキムミルク バナナスコーン	牛乳 スキムミルク ホットケーキ	りんごジュース 麦茶 ふかし芋	野菜ジュース 麦茶 おにぎり	牛乳 スキムミルク あんドーナツ	りんごジュース 牛乳 せんべい
20	21<手作り弁当>	22	23	24<誕生会>	25
じゃが芋と厚揚げの煮物 きゅうりと しらすの酢の物 みそ汁(キャベツ・えのき) 351kcal	ねぎと じゃこのチャーハン ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(もやし・ニラ)	豚肉と春野菜の 生姜焼き ひじきサラダ みそ汁(大根・しめじ) 363kcal	塩焼きそば 大根サラダ かき玉わかめスープ 302kcal	たけのこご飯 チキン南蛮 ポテトサラダ 春野菜のスープ 486kcal	プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 207kcal
野菜ジュース スキムミルク チーズ蒸しパン	牛乳 フルーツポンチ	りんごジュース 牛乳 りんごケーキ	野菜ジュース 麦茶 揚げたこ焼き	牛乳 ヨーグルトムース	りんごジュース 牛乳 せんべい
27	28	29<昭和の日>	30	予定献立 エネルギー kcal (以上児) 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ(全園児)	
鶏肉と大根の煮物 キャベツと カニかまの酢の物 みそ汁(かぶ・しめじ) 286kcal	もずく丼 ささみと きゅうりの中華和え 具沢山だし活スープ 354kcal	親子うどん かぼちゃの甘煮 かぶの浅漬 301kcal	野菜ジュース 麦茶 肉まん		
野菜ジュース 牛乳 牛乳 マーマレードサブレ	牛乳 フルーツヨーグルト				

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

