



# 給食だより

令和2年  
旭ヶ丘こども園

月	火	水	木	金	土
		1<親子バス遠足>	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)			ぼんぼこうどん かぼちゃサラダ  378kcal	鮭のサクサクソテー ひじきサラダ みそ汁(もやし・ニラ)  502kcal	ゴマだれ肉団子 レタスサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)  338kcal
			野菜ジュース 牛乳 胚芽ロールパン	牛乳 スキムミルク アメリカンドック	りんごジュース 牛乳 せんべい
6	7<七夕誕生会>	8	9	10	11
豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢味噌和え みそ汁(なす・大葉) 412kcal	七夕そうめん ささみフライ トマトサラダ	鶏もも肉の塩焼き 夏野菜とイカのサラダ みそ汁 (じゃが芋・いんげん) 394kcal	ビビンバ丼 ちくわとツナの マヨ和え わかめスープ 439kcal	鯖と大豆の煮物 春雨の酢の物 みそ汁(キャベツ・人参) 468kcal	チキンナゲット スパサラダ みそ汁(えのき・長ねぎ) 322kcal
野菜ジュース 牛乳 オールドファッション	牛乳 キラキラ フルーツポンチ	りんごジュース スキムミルク お麩スナック	野菜ジュース 牛乳 チーズドック	牛乳 スキムミルク マーマレードサブレ	りんごジュース 牛乳 せんべい
13	14	15	16	17	18
なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニかまの 酢の物 もずくスープ 347kcal	靴納豆 ピーマンのツナ和え みそ汁(大根・しめじ) 458kcal	ポークケチャップ マセドアンサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 554kcal	ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 405kcal	マーボー丼 ひじきのレモンサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 428kcal	ゴマだれ肉団子 レタスサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 338kcal
野菜ジュース スキムミルク チーズ蒸しパン	牛乳 フルーチェ	りんごジュース 麦茶 とうもろこし	野菜ジュース スキムミルク ジャムサンド	牛乳 牛乳 パウムクーヘン	りんごジュース 牛乳 せんべい
20	21	22	23<海の日>	24<スポーツの日>	25
豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢味噌和え みそ汁(なす・大葉) 412kcal	タコライス カラフル塩ナムル キャベツと卵のスープ 404kcal	鶏もも肉の塩焼き 夏野菜とイカのサラダ みそ汁 (じゃが芋・いんげん) 394kcal			チキンナゲット スパサラダ みそ汁(えのき・長ねぎ) 322kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース			りんごジュース
麦茶 フライドポテト	ヨーグルトムース	スキムミルク あんドーナツ			牛乳 せんべい
27	28	29	30	31	
なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニかまの 酢の物 もずくスープ 347kcal	夏野菜のカレーライス ツナコーンサラダ 牛乳 555kcal	ポークケチャップ マセドアンサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 554kcal	冷やし中華 夕顔の煮物 385kcal	鯖と大豆の煮物 春雨の酢の物 みそ汁(キャベツ・人参) 468kcal	予定献立
野菜ジュース 牛乳 今川焼き	りんごジュース 人参ゼリー	りんごジュース スキムミルク バナナスコーン	野菜ジュース 牛乳 コーントースト	牛乳 スキムミルク 大学芋	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)



●●●●● 冷たい飲み物のとり過ぎに注意 ●●●●●



夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



●●●●●



