



給食だより

令和2年
旭ヶ丘こども園

月	火	水	木	金	土
1<手作り弁当>	2	3	4	5	6
ごまだれ肉団子 マカロニサラダ みそ汁(大根・えのき)	親子丼 きゅうりとちくわの マヨ和え みそ汁(じゃが芋・いんげん) 455kcal	いりどり きゅうりとしらすの 酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 309kcal	カレーうどん シーザーサラダ 515kcal	鮭の甘塩焼き ひじきのレモンサラダ けんちん汁 330kcal	しゅうまい もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(えのき・長ネギ) 215kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 オールドファッション	スキムミルク ごまのスノーボール	麦茶 きなこマカロニ	牛乳 やみつぎトースト	スキムミルク 胚芽ロールパン	牛乳 せんべい
8	9	10	11	12	13
生揚げとピーマンの 甘酢炒め キャバツとハムのサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) 372kcal	もずく丼 ささみときゅうりの 中華和え みそ汁(大根・しめじ) 337kcal	チキンカツ ツナコーンサラダ トマトと卵のスープ 471kcal	ジャージャー麺 大根サラダ かき卵わかめスープ 474kcal	かわいいのおろし煮 切干大根の ごま風味サラダ みそ汁(豚肉・もやし) 458kcal	ブチハンバーグ スパサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) 199kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
麦茶 たこ焼き	フルーチェ	スキムミルク ココアドック	牛乳 じゃこトースト	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 せんべい
15	16	17	18	19	20
ラタトゥイユ レタスサラダ ニラ玉スープ 385kcal	トマ玉丼 豆腐ときゅうりの 塩昆布和え 具沢山だし活スープ 331kcal	いりどり きゅうりとしらすの 酢の物 みそ汁(なめこ・豆腐) 309kcal	塩焼きそば 水菜とささみの 梅サラダ キャバツと卵のスープ 322kcal	ししゃもの唐揚げ キャバツとカニかまの 酢の物 せんべい汁 379kcal	しゅうまい もやしときゅうりの 中華和え みそ汁(えのき・長ネギ) 215kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 パン耳かりんとう	フルーツポンチ	麦茶 ゆべし	スキムミルク ハムサンド	スキムミルク チーズケーキバー	牛乳 せんべい
22	23	24<誕生会>	25	26	27
生揚げとピーマンの 甘酢炒め キャバツとハムのサラダ みそ汁(ふのり・豆腐) 361kcal	チキンカレーライス 和風サラダ めかぶスープ 444kcal	カラフルごはん えびフライ ミモザサラダ 野菜スープ 432kcal	冷やしきつねうどん かぼちゃの甘煮 水菜とツナの ゴマ酢和え 428kcal	鯖のオレンジ煮 春雨のサラダ みそ汁(豚肉・もやし) 417kcal	かぼちゃコロケ 野菜サラダ みそ汁(わかめ・豆腐) 201kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 フレンチトースト	スキムミルク パウムクーヘン	なめらかプリン	牛乳 カレーチーズラスク	スキムミルク 今川焼き	牛乳 せんべい
29	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)			◎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)
ラタトゥイユ レタスサラダ ニラ玉スープ 385kcal	ネバネバ丼 油揚げの五目煮 キャバツのゴマみそ汁 376kcal				
野菜ジュース	牛乳				
スキムミルク あんドーナツ	つぶつぶオレンジゼリー				

おいしく食べるためのむし歯予防



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- ・おやつのお菓子などをだらだら食わず、時間を決めて食べる
- ・適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- ・規則正しい食生活をする
- ・清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

