



きゅうしょくだより

旭ヶ丘こども園 令和2年

月	火	水	木	金	土
予定献立 ◎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。					1 照り焼きチキン レタスサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 465kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
3 ラタトゥイユ キャベツとハムのサラダ ニラ玉スープ 393kcal	4 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) 326kcal	5 トマトと厚揚げのとろみ煮込み ちくわときゅうりのマヨ和え わかめスープ 480kcal	6 肉味噌パゲティ 大根サラダ もずくスープ 318kcal	7<みたままつり> 赤飯 煮しめ きゅうりもみ みそ汁(わかめ・豆腐) 299kcal	8 プチハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) 458kcal
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
スキムミルク チーズケーキパー	フルーツポンチ	スキムミルク カスタードドック	牛乳 オールドファッション	麦茶 たこやき	牛乳 せんべい
10<山の日>	11 なすとひき肉のカレー ツナコーンサラダ 牛乳 423kcal 牛乳 フルーチェ	12 プルコギ ひじきのレモンサラダ タ顔とベーコンのスープ 358kcal りんごジュース スキムミルク パウムクーヘン	13 黒酢五菜肉団子 野菜サラダ みそ汁(じゃが芋・インゲン) 415kcal 野菜ジュース 牛乳 クッキー	14 鶏レバー野菜肉団子 春雨の酢の物 みそ汁(なす・大葉) 392kcal 牛乳 りんごジュース ビスケット	15 シュウマイ コーンサラダ みそ汁(わかめ・ねぎ) 407kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
	17<終戦記念日メニュー> 大根飯 梅干し もろきゅう 野菜すいとん汁 204kcal	18 和風ガバオライス 水菜ときゅうりのゴマ酢和え もずくスープ 393kcal	19<誕生会> そぼろご飯 鶏の味噌漬け焼き ポテトサラダ トマトと卵のスープ 514kcal	20 冷やしきつねうどん かぼちゃの甘煮 ささみときゅうりの中華和え 316kcal	21<手作り弁当> ゴマだれ肉団子 スパサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 456kcal
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
スキムミルク ふかし芋	スキムミルク パウムクーヘン	バニラアイス	牛乳 やみつきトースト	スキムミルク あんドーナツ	牛乳 せんべい
24 ラタトゥイユ キャベツとハムのサラダ ニラ玉スープ 393kcal	25 ネバネバ丼 切り干し大根の炒め煮 具沢山だし活スープ 305kcal	26 トマトと厚揚げのとろみ煮込み ちくわときゅうりのマヨ和え わかめスープ 480kcal	27 ジャジャ麺 大根サラダ かき玉わかめスープ 381kcal	28 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(大根・人参) 344kcal	29 プチハンバーグ マカロニサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) 458kcal
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 のりチヂミ	スキムミルク マーブルパン	麦茶 ゆべし	牛乳 ハムサンド	麦茶 きなこマカロニ	牛乳 せんべい
31 鶏のさっぱり煮 イカときゅうりの酢みそ和え みそ汁(なめこ・豆腐) 412kcal	<div data-bbox="379 1787 1449 2078" data-label="Complex-Block"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <h2 style="text-align: center;">水分補給で 熱中症を 防ごう</h2> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> </div> <div style="flex: 2;"> <p>熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。</p> </div> </div> </div>				
野菜ジュース スキムミルク 黒糖蒸しパン					

I