



# 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
<b>予定献立</b> ◎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。 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ(全園児)					<b>1</b> 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
<b>3</b> ラタトゥイユ キャベツとハムのサラダ ニラ玉スープ 393kcal	<b>4</b> 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	<b>5</b> 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	<b>6</b> 肉味噌パゲティ 大根サラダ もずくスープ 318kcal	<b>7&lt;みたままつり&gt;</b> 赤飯 煮しめ きゅうりもみ みそ汁(わかめ・豆腐) 299kcal	<b>8</b> 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
<b>10&lt;山の日&gt;</b>	<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 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	<b>15</b> 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
	<b>17&lt;終戦記念日メニュー&gt;</b> 大根飯 梅干し もろきゅう 野菜すいとん汁 204kcal	<b>18</b> 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	<b>19&lt;誕生会&gt;</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21&lt;手作り弁当&gt;</b> 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
<b>24</b> ラタトゥイユ キャベツとハムのサラダ ニラ玉スープ 393kcal	<b>25</b> 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	<b>26</b> 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	<b>27</b> ジャジャ麺 大根サラダ かき玉わかめスープ 381kcal	<b>28</b> 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(大根・人参) 344kcal	<b>29</b> 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
<b>31</b> 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 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; font-size: small;"> <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>				
野菜ジュース スキムミルク 黒糖蒸しパン					

I