



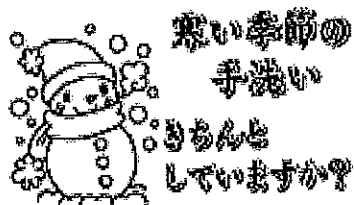
# きゅうしよくだより



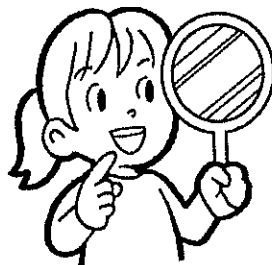
旭ヶ丘こども園

令和2年

月	火	水	木	金	土
予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ(全園児)	1 カレーライス キャベツとりんごのサラダ かき玉わかめスープ 476kcal	2 回鍋肉 大根サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 360kcal	3 ソース焼きそば レタスサラダ もずくスープ 294kcal	4 ほっけの塩焼き のり風味サラダ 豚汁 316kcal	5 シュウマイ もやしときゅうりの中華和え みそ汁(えのき・長ねぎ) 374kcal
	牛乳 麦茶 たこ焼き	りんごジュース スキムミルク 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
7 肉豆腐 ひじきサラダ みそ汁(白菜・ふのり) 365kcal	8 白菜とひき肉のあんかけ丼 ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(しめじ・大根) 321kcal	9 ポークケチャップ ポテトサラダ キャベツと卵のスープ 449kcal	10 けんちんうどん かぼちゃの甘煮 水菜とカニかまのゴマ酢和え 295kcal	11 さばのみそ煮 小松菜のサラダ せんべい汁 373kcal	12 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 458kcal
野菜ジュース 牛乳 肉まん	牛乳 フルーツポンチ	りんごジュース スキムミルク チーズ蒸しパン	野菜ジュース 牛乳 コーントースト	牛乳 スキムミルク パウムクーヘン	りんごジュース 牛乳 せんべい
14 じゃが芋と厚揚げの煮物 小松菜とツナの和え物 みそ汁(大根・人参) 385kcal	15 シチューオンライス キャベツとりんごのサラダ トマトと卵のスープ 391kcal	16 <誕生会> カラフルごはん ササミフライ キャベツとハムのサラダ きのこ豆腐のスープ 476kcal	17 ちゃんぽんめん ポテトとブロッコリーのサラダ 326kcal	18 かれいのおろし煮 のり風味サラダ みそ汁(かぶ・油あげ) 303kcal	19 シュウマイ もやしときゅうりの中華和え みそ汁(えのき・長ねぎ) 374kcal
野菜ジュース スキムミルク ごまとチーズのスティックケーキ	牛乳 スキムミルク ホットケーキ	りんごジュース ヨーグルトムース	野菜ジュース 牛乳 ハムサンド	牛乳 麦茶 ゆべし	りんごジュース 牛乳 せんべい
21 肉豆腐 ひじきサラダ みそ汁(白菜・ふのり) 365kcal	22 スタミナ納豆丼 切り干し大根と高野豆腐の煮物 具沢山だし活スープ 330kcal	23 回鍋肉 大根サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 360kcal	24 カレーうどん シーザーサラダ 397kcal	25 <餅つき> 鮭の甘塩焼き 小松菜のサラダ とり汁 381kcal	26 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 458kcal
野菜ジュース 牛乳 かぼちゃパイ	牛乳 フルーチェ	りんごジュース スキムミルク ケーキ	野菜ジュース 牛乳 チーズドック	牛乳 スキムミルク オレンジ風味のブラウニー	りんごジュース 牛乳 せんべい
28 じゃが芋と厚揚げの煮物 小松菜とツナの和え物 みそ汁(大根・人参) 385kcal 野菜ジュース スキムミルク オールドファッション	29	30	31	◎毎日、果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)	



寒くなるよ水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬の手洗いは、かぜの子菌にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、甲裏もよく洗って、水で洗い流します!