

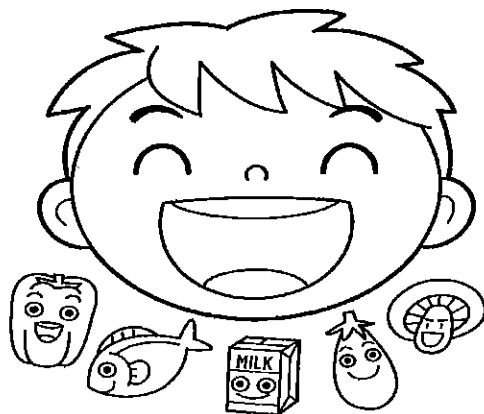
給食たより

旭ヶ丘こども園 令和4年

月	火	水	木	金	土
2 カレーライス コーンサラダ もずくスープ 熱量 504kcal 野菜ジュース スキムミルク ワッフル	3【憲法記念日】	4【みどりの日】	5【こどもの日】	6 マーボー丼 ささみときゅうりの中華和え わかめスープ 熱量 373kcal 野菜ジュース スキムミルク パン耳かりんとう	7 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(えのき、ネギ) 熱量 329kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
9 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとちくわのマヨ和え みそ汁(キャベツ、豆腐) 熱量 303kcal 野菜ジュース スキムミルク たこ焼き	10 ミートソーススパゲティ シーザーサラダ きのこ豆腐のスープ 熱量 459kcal 牛乳 フルーチェ	11 豚バラと葱のオイスターソース炒め★ 春雨の酢の物 みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 397kcal りんごジュース スキムミルク カスタードドック	12 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁 熱量 416kcal 野菜ジュース 牛乳 ふかし芋	13【手作り弁当】 黒酢五菜肉団子 ポテトサラダ みそ汁(ふのり、豆腐) 熱量 320kcal 牛乳 スキムミルク ドーナツ	14 てりやきチキン スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 377kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
16 じゃが芋と厚揚げの煮物 ★小魚サラダ★ みそ汁(ネギ、油揚げ) 熱量 343kcal 野菜ジュース スキムミルク ゆべし	17 じゃじゃ麺 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 378kcal 牛乳 フルーツポンチ	18 ほっけの塩焼き イカときゅうりの酢味噌和え とり汁 熱量 258kcal りんごジュース スキムミルク パウムクーヘン	19 カレーライス ツナコーンサラダ もずくスープ 熱量 489kcal 野菜ジュース 牛乳 クリームパン	20【誕生会】 コーンとベーコンの混ぜご飯 ささみフライ、マカロニサラダ 野菜スープ 熱量 419kcal 牛乳 りんごジュース ケーキ	21 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(えのき、ネギ) 熱量 329kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
23 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとちくわのマヨ和え みそ汁(キャベツ、豆腐) 熱量 303kcal 野菜ジュース スキムミルク 肉まん	24 肉みそスパゲティ 野菜とちくわのサラダ わかめスープ 熱量 423kcal 牛乳 フルーツヨーグルト	25 豚バラと葱のオイスターソース炒め 春雨の酢の物 みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 397kcal りんごジュース スキムミルク きなこマカロニ	26 親子丼 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 318kcal 野菜ジュース 牛乳 ハムサンド	27 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 288kcal 牛乳 スキムミルク 今川焼き	28 てりやきチキン スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 377kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
30 じゃが芋と厚揚げの煮物 小魚サラダ みそ汁(ネギ、油揚げ) 熱量 343kcal 野菜ジュース 牛乳 チーズ蒸しパン	31 塩焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 337kcal 牛乳 スキムミルク あんドーナツ	10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)</p> <p>◎★が新メニューです。</p>		

好ききらいしないで 何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きらいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。



新鮮な旬のものを食べよう

トマトぎらいの人が畑でとれたばかりのトマトを食べて好きになったなどという話があるほど、旬の新鮮な食材はおいしく栄養価も高いものです。その食材が本当においしい時期に食べると、好きになる可能性も高まるようです。

