



# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和3年

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)					予定献立 1 プチハンバーグ コーンサラダ みそ汁(わかめ・豆腐) 熱量 324kcal 10時のおやつ(未満児) りんごジュース 3時のおやつ 牛乳 せんべい
3【憲法記念日】	4【みどりの日】	5【こどもの日】	6 あぶたま丼 乾物サラダ みそ汁(じゃが芋、わかめ) 熱量 366kcal	7 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 339kcal	8 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) 熱量 322kcal
			野菜ジュース 牛乳 あんドーナツ	牛乳 スキムミルク ココアドック	りんごジュース 牛乳 せんべい
10 肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(大根・油揚げ) 熱量 311kcal	11 カレーライス 和風サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 431kcal	12 鶏肉と大根の煮物 にじ色サラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 345kcal	13 ちゃんぽん麺 ポテトとプロコッリーのサラダ 熱量 360kcal	14 カレイのおろし煮 水菜とちくわのゴマ酢和え みそ汁(豚肉・もやし) 熱量 387kcal	15 ゴマだれ肉団子 スパサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 熱量 370kcal
野菜ジュース スキムミルク パン耳かりんとう	牛乳 フルーチェ	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 ハムサンド	牛乳 スキムミルク ピザまん	りんごジュース 牛乳 せんべい
17 中華風ローストチキン キャベツとハムのサラダ もずくのかき玉スープ 熱量 363kcal	18 ネバネバ丼 炒り豆腐 せんべい汁 熱量 390kcal	19 プルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 320kcal	20 ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 355kcal	21【誕生会】 コーンとベーコンの炊き込みご飯 チキン南蛮、トマトサラダ 春野菜のポトフ 熱量 483kcal	22 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) 熱量 322kcal
野菜ジュース 牛乳 アメリカンドック	牛乳 ゼリー クラッカー	りんごジュース スキムミルク じゃこトースト	野菜ジュース 牛乳 焼きドーナツ	牛乳 りんごジュース クレープ	りんごジュース 牛乳 せんべい
24 肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物 もずくのかき玉スープ 熱量 311kcal	25 マーボー丼 切り干し大根のサラダ わかめスープ 熱量 366kcal	26 鶏肉と大根の煮物 にじ色サラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 345kcal	27【手作り弁当】 メンチカツ ポテトサラダ コンソメスープ 熱量 280kcal	28 ほっけの塩焼き ちくわの炒り煮 豚汁 熱量 303kcal	29 ゴマだれ肉団子 スパサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 熱量 370kcal
野菜ジュース 牛乳 アメリカンドック	牛乳 フルーツポンチ	りんごジュース 牛乳 マーマレードサブレ	野菜ジュース 牛乳 パウムクーヘン	牛乳 スキムミルク きなこマカロニ	りんごジュース 牛乳 せんべい

31 中華風ローストチキン キャベツとハムのサラダ もずくのかき玉スープ 熱量 363kcal
野菜ジュース
スキムミルク
ワッフル

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①～④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食  
ごはん、パン、めん類、  
シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜  
目玉焼き、焼き魚、  
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜  
野菜サラダ、おひたし、  
果物など

④汁物/飲み物  
みそ汁、スープ、牛乳  
など