



# 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 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	1 ぼんぼこうどん かぼちゃサラダ 熱量 320kcal	2 鯖と大豆の煮物 春雨の酢の物 みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 328kcal	3 <運動会>
5 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの酢の物 わかめスープ 熱量 356kcal	6 夏野菜のキーマカレー 和風サラダ 牛乳 熱量 459kcal	7 <七夕集会> セタそうめん ささみフライ トマトサラダ 熱量 374kcal	8 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁(大根、しめじ) 熱量 393kcal	9 鮭の甘塩焼き ひじきのレモンサラダ みそ汁(豚肉、もやし) 熱量 356kcal	10 黒酢五菜肉団子 もやしときゅうりの中華和え みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 345kcal
野菜ジュース	りんごジュース	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 焼きドーナツ	フルーチェ	キラキラフルーツポンチ	麦茶 とうもろこし	スキムミルク ワッフル	牛乳 せんべい
12 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢味噌和え みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 330kcal	13 ネパネバ丼 ピーマンのツナ和え みそ汁(なす、大葉) 熱量 351kcal	14 ラタトゥイユ 水菜とちくわのゴマ酢和え キャベツと卵のスープ 熱量 331kcal	15 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 430kcal	16 <手作り弁当> しゅうまい スパサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 324kcal	17 てりやきチキン レタスサラダ みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 341kcal
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 チーズ蒸しパン	フルーツヨーグルト	スキムミルク たこ焼き	牛乳 ハムサンド	スキムミルク あんドーナツ	牛乳 せんべい
19 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの酢の物 わかめスープ 熱量 356kcal	20 タコライス カラフル塩ナムル 野菜スープ 熱量 388kcal	21 <誕生会> きゅうりと鮭の混ぜご飯 鶏もも肉の味噌漬け焼き 夏野菜とイカのサラダ、トマトと卵のスープ 熱量 415kcal	22 <海の日>	23 <スポーツの日>	24 黒酢五菜肉団子 もやしときゅうりの中華和え みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 345kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース			りんごジュース
牛乳 フライドポテト	スキムミルク パウムクーヘン	ヨーグルトムース			牛乳 せんべい
26 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢味噌和え みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 330kcal	27 やきとり丼 ちくわとツナのマヨ和え もずくのかき玉スープ 熱量 404kcal	28 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁(大根、しめじ) 熱量 393kcal	29 冷やし中華 しゅうまい 熱量 410kcal	30 鯖と大豆の煮物 春雨の酢の物 みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 328kcal	31 てりやきチキン レタスサラダ みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 341kcal
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 オールドファッション	つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 今川焼き	スキムミルク パンせんべい	牛乳 カスタードドック	牛乳 せんべい



## 水分補給で 熱中症を 防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度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。