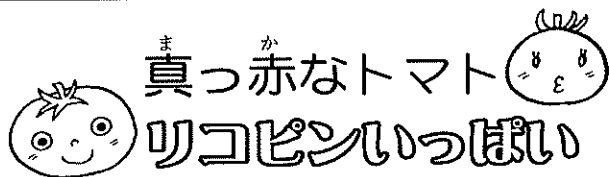


# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和3年

月	火	水	木	金	土
2 生揚げとピーマンの甘酢炒め きゅうりとちくわのマヨ和え レタスとベーコンのスープ 熱量 362kcal	3 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 440kcal	4 ラトウイユ キャベツとハムのサラダ 野菜スープ 熱量 358kcal	5 冷やしきつねうどん 水菜とツナのサラダ 熱量 291kcal	6 ほっけの塩焼き 棒棒鶏 みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 314kcal	7 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 330kcal
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	フルーチェ	麦茶 ゆべし	スキムミルク 胚芽ロールパン	麦茶 きなこマカロニ	牛乳 せんべい
9 <振替休日>	10 夏野菜カレー 和風サラダ 牛乳 熱量 454kcal	11 <みたままつり> 赤飯 煮しめ、きゅうりもみ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 319kcal	12 肉みそパグティ シーザーサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 428kcal	13 てりやきチキン レタスサラダ みそ汁(板ふ、ネギ) 熱量 337kcal	14 鶏レバー野菜肉団子 コーンサラダ みそ汁(ふのり、豆腐) 熱量 343kcal
	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	フルーツヨーグルト	麦茶 たこ焼き	スキムミルク 焼きドーナツ	ゼリー クッキー	ゼリー せんべい
16 プチハンバーグ 野菜サラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 329kcal	17 <終戦記念日> 大根飯 さつまいもの甘煮、もろぎゅう 野菜すいとん汁 熱量 279kcal	18 <誕生会> しらすと大葉の混ぜご飯 チキン南蛮、トマトサラダ タ顔とベーコンのスープ 熱量 464kcal	19 ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 336kcal	20 鯖のグリル青じそソースがけ 冷しゃぶサラダ みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 358kcal	21 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 330kcal
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
牛乳 ビスケット	麦茶 とうもろこし	アイスクリーム	牛乳 パウムクーヘン	スキムミルク ワッフル	牛乳 せんべい
23 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 278kcal	24 トマ玉丼 ピーマンのツナ和え みそ汁(なす、大葉) 熱量 333kcal	25 じゃが芋と厚揚げの煮物 水菜とちくわのゴマ酢和え みそ汁(大根、しめじ) 熱量 378kcal	26 冷やし中華 春巻き 熱量 460kcal	27 <手作り弁当> ウイナー ポテトサラダ みそ汁(豆腐、わかめ) 熱量 256kcal	28 鶏レバー野菜肉団子 コーンサラダ みそ汁(ふのり、豆腐) 熱量 343kcal
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 フライドポテト	フルーツポンチ	スキムミルク チーズドック	牛乳 ジャムサンド	スキムミルク あんドーナツ	牛乳 せんべい
30 生揚げとピーマンの甘酢炒め きゅうりとちくわのマヨ和え レタスとベーコンのスープ 熱量 362kcal	31 鶏みそそばろ丼 ひじきのレモンサラダ キャベツのゴマみそ汁 熱量 393kcal	予定献立	<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>		
野菜ジュース	牛乳	10時のおやつ(未満児)			
スキムミルク オールドファッション	にんじんゼリー	3時のおやつ			



トマトの赤い色はリコピンというカロテノイドの一種です。体内でビタミンAにはなりません、すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。

**ピーマンが  
苦手な人でもOK!**

ピーマンの青臭さが苦手な人は、赤や黄色のピーマン(パプリカ)を利用してみませんか? ビタミンCの量(生・100gあたり)は青ピーマンが76mgに対して、赤ピーマンは170mg、黄ピーマンは150mgも含まれています。生食でも食べやすく効果的にビタミンCを摂取できます。