

10月



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和3年

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|---|---|--|---|
| <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> | | | <p>予定献立</p> <p>1 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 265kcal</p> <p>2 てりやきチキン スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 277kcal</p> | | |
| | | | <p>10時のおやつ(未満児)</p> <p>牛乳</p> | りんごジュース | |
| | | | <p>3時のおやつ</p> <p>スキムミルク アメリカンドック</p> | 牛乳 せんべい | |
| <p>4 <手作り弁当> 牛丼 キャベツとハムのサラダ みそ汁(白菜、心のり) 熱量 383kcal</p> | <p>5 カレーライス ツナコーンサラダ わかめスープ 熱量 437kcal</p> | <p>6 鶏肉と大根の煮物 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 296kcal</p> | <p>7 ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 405kcal</p> | <p>8 ちくわの磯辺揚げ イカとわかめの酢味噌和え せんべい汁 熱量 373kcal</p> | <p>9 黒酢五菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 236kcal</p> |
| 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 メロンパン | フルーチェ | 麦茶 ゆべし | 牛乳 カスタードドック | スキムミルク フレンチトースト | 牛乳 せんべい |
| <p>11 ポークケチャップ ポテトとブロッコリーのサラダ みそ汁(大根、しめじ) 熱量 418kcal</p> | <p>12 やきとり丼 ひじきサラダ 五目みそ汁 熱量 405kcal</p> | <p>13 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 317kcal</p> | <p>14 ★焼きうどん★ 水菜とちくわのゴマ酢和え もずくのかき玉スープ 熱量 271kcal</p> | <p>15 <誕生会> ★栗ご飯★ 鮭のサクサクソテー 和風サラダ、★松茸風お吸い物★ 熱量 352kcal</p> | <p>16 てりやきチキン スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 277kcal</p> |
| 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 たこ焼き | フルーツポンチ | スキムミルク 胚芽ロールパン | 牛乳 あんドーナツ | りんごジュース スイートポテト | 牛乳 せんべい |
| <p>18 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 熱量 314kcal</p> | <p>19 ピビンバ丼 ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 435kcal</p> | <p>20 鶏肉と大根の煮物 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 296kcal</p> | <p>21 ちゃんぽん麺 ブロッコリーとゆで卵のサラダ 熱量 342kcal</p> | <p>22 さんまの竜田揚げ 引き昆布の煮物 豚汁 熱量 358kcal</p> | <p>23 黒酢五菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 236kcal</p> |
| 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 ★オレンジケーキ★ | フルーツヨーグルト | 牛乳 チーズクッキー | 牛乳 オールドファッション | スキムミルク じゃこトースト | 牛乳 せんべい |
| <p>25 ポークケチャップ ポテトとブロッコリーのサラダ みそ汁(大根、しめじ) 熱量 418kcal</p> | <p>26 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 熱量 350kcal</p> | <p>27 肉豆腐 小松菜とツナの和え物 みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 317kcal</p> | <p>28 わかめうどん さつま芋のヨーグルトサラダ 熱量 319kcal</p> | <p>29 ちくわの磯辺揚げ イカとわかめの酢味噌和え せんべい汁 熱量 373kcal</p> | <p>30 鶏レバー野菜肉団子 コーンサラダ みそ汁(えのき、ネギ) 熱量 226kcal</p> |
| 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 | 麦茶 今川焼き | スキムミルク ピザまん | 牛乳 パウムクーヘン | スキムミルク ジャムサンド | 牛乳 せんべい |

10月10日は目の愛護デー

ビタミンAが多い食品

みなさんは毎日勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目を酷使していませんか？

10月10日は目の愛護デーです。目の健康や視力を保つためにより栄養素はビタミンAです。ビタミンAはうなぎなどの魚介類やレバーに多く含まれています。