



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和3年

月	火	水	木	金	土	
	<p>予定献立</p>	<p>1 肉じゃが きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 313kcal</p>	<p>2 じゃじゃ麺 大根サラダ かき玉わかめスープ 熱量 376kcal</p>	<p>3 鯖のオレンジ煮 ★ほうれん草ときこのソテー★ みそ汁(大根、人参) 熱量 331kcal</p>	<p>4 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁(えのき、ネギ) 熱量 321kcal</p>	
		<p>10時のおやつ(未満児)</p>	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
		<p>3時のおやつ</p>	スキムミルク さつま芋のソフトクッキー	牛乳 胚芽ロールパン	スキムミルク ココアドック	牛乳 せんべい
<p>6 豚肉とエリンギの甘みそ炒め 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 熱量 390kcal</p>	<p>7 親子丼 豆腐ときゅうりの塩昆布和え みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 390kcal</p>	<p>8 ★鶏肉のみぞれ煮★ 和風サラダ みそ汁(なす、大葉) 熱量 382kcal</p>	<p>9 ぼんぼこうどん ブロッコリーと卵のサラダ 熱量 315kcal</p>	<p>10 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 354kcal</p>	<p>11 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(玉葱、豆腐) 熱量 334kcal</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	
牛乳 アメリカンドック	フルーチェ	スキムミルク ゴマとチーズのスティックケーキ	スキムミルク ハムサンド	麦茶 きなこマカロニ	牛乳 せんべい	
<p>13 チキンのカラフルキャップソテー マカロニサラダ わかめスープ 熱量 369kcal</p>	<p>14 さつま芋カレー ツナコーンサラダ 牛乳 熱量 550kcal</p>	<p>15 肉じゃが きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 313kcal</p>	<p>16 塩焼きそば 大根サラダ きのこスープ 熱量 344kcal</p>	<p>17 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 401kcal</p>	<p>18 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁(えのき、ネギ) 熱量 321kcal</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 あずきワッフル	フルーツポンチ	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 やみつきトースト	スキムミルク マーマレードサブレ	牛乳 せんべい	
<p>20 <敬老の日></p>	<p>21 タコライス カラフル塩ナムル もずくのかき玉スープ 熱量 358kcal</p>	<p>22 <誕生会> さつま芋ご飯 ミルフィーユカット、スパサラダ 野菜スープ 熱量 473kcal</p>	<p>23 <秋分の日></p>	<p>24 ししゃもの唐揚げ 小松菜のサラダ 豚汁 熱量 413kcal</p>	<p>25 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(玉葱、豆腐) 熱量 334kcal</p>	
	野菜ジュース	りんごジュース		野菜ジュース	りんごジュース	
	フルーツヨーグルト	牛乳 りんごのケーキ		牛乳 せんべい	牛乳 パウムクーヘン	
<p>27 豚肉とエリンギの甘みそ炒め 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 熱量 390kcal</p>	<p>28 ネバネバ丼 ★人参とえのきのきんぴら★ けんちん汁 熱量 340kcal</p>	<p>29 <手作り弁当> チキン竜田 マセドアンサラダ みそ汁(板ふ、ネギ) 熱量 337kcal</p>	<p>30 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 501kcal</p>	<p>◎毎日果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児) ◎★が新メニューです。</p>		
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース			
スキムミルク 黒糖蒸しパン	スキムミルク オールドファッション	牛乳 ウイナーロール	牛乳 肉まん			

秋の味覚 いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふがしいものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

忘れないで!!

じゃがいも&さつまいもの **ビタミンC**

じゃがいもにはみかん(草生・じょうのう)と同じ量(100g中35mg)のビタミンCが、また、さつまいもにはりんごより多い量(100g中29mg)のビタミンCが含まれています。このように果物にも匹敵する量を含んでいるいものビタミンCは熱に壊れにくい性質があるので、上手に摂取していきましょう。

丈夫な骨づくりにも役立つ!

しいたけの成分

しいたけは、食物繊維のほか、カルシウムの代謝に役立つ骨を丈夫にする働きがあるビタミンDや、善い成分のグアニル酸、うまみ成分のレンチオンなどが含まれています。乾燥させると、これらの成分が増し、しいたけにくらべてビタミンD量が8倍にもなります。