

11月

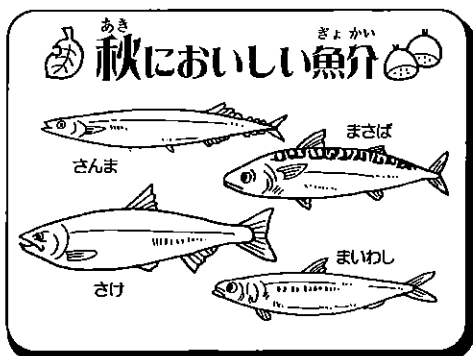


給食たより

旭ヶ丘こども園

令和3年

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 いりどり きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 293kcal | 2 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 382kcal | 3 <文化の日> | 4 じゃじゃ麺 大根サラダ きのこスープ 熱量 338kcal | 5 <手作り弁当> チキン竜田 マセドアンサラダ みそ汁(白菜、ふのり) 熱量 380kcal | 6 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 275kcal |
| 野菜ジュース | 牛乳 | / | 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 | フルーチェ | | 牛乳 チーズドック | りんごジュース 焼きドーナツ | 牛乳 せんべい |
| 8 バラ大根 ★白菜のごまマヨ和え★ みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 359kcal | 9 さつま芋カレー 和風サラダ もずくスープ 熱量 474kcal | 10 ブルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(かぶ、油揚げ) 熱量 340kcal | 11 きつねうどん シーザーサラダ 熱量 332kcal | 12 <七五三誕生会> 赤飯、鶏の唐揚げ 茶碗蒸し 冬野菜スープ 熱量 508kcal | 13 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 299kcal |
| 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 オレンジ風味のブラウニー | フルーツポンチ | スキムミルク ★小魚おやき★ | 牛乳 メロンパン | ヨーグルトムース | 牛乳 せんべい |
| 15 ★ミートローフ★ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 370kcal | 16 三色納豆丼 ひじきサラダ けんちん汁 熱量 411kcal | 17 チキンカツ キャベツとりんごのサラダ クラムチャウダー 熱量 509kcal | 18 みそラーメン ポテトとブロッコリーのサラダ 熱量 389kcal | 19 ★鮭のマリネ★ かぼちゃサラダ みそ汁(大根、えのき) 熱量 423kcal | 20 <成道会> プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 275kcal |
| 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 |
| 麦茶 肉まん | フルーツヨーグルト | 牛乳 きなこマカロニ | 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 |
| 22 いりどり きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 293kcal | 23 <勤労感謝の日> | 24 ブルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(かぶ、油揚げ) 熱量 340kcal | 25 親子うどん 水菜とちくわのゴマ酢和え 熱量 286kcal | 26 カレーのおろし煮 小松菜のサラダ みそ汁(わかめ、ネギ) 熱量 338kcal | 27 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 299kcal |
| 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 |
| スキムミルク コートtoast | | 麦茶 ゆべし | 牛乳 今川焼き | スキムミルク バナナスコーン | 牛乳 せんべい |
| 29 バラ大根 白菜のごまマヨ和え みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 359kcal | 30 白菜とひき肉のあんかけ丼 ちくわとツナのマヨ和え ニラ玉スープ 熱量 403kcal | 予定献立 | ◎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。 | | |
| 野菜ジュース | 牛乳 | 10時のおやつ(未満児) | | | |
| 牛乳 ゴマクッキー | スキムミルク パウムクーヘン | 3時のおやつ | | | |



みんな大好き! さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。
北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。

