

12月



給食たより

旭ヶ丘こども園

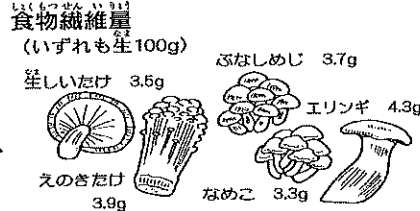
令和3年

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) ◎★が新メニューです。		1 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 412kcal	2 肉みそパグティ 大根サラダ トマトと卵のスープ 熱量 364kcal	3 鯖と玉葱のみそ煮 引き昆布の煮物 冬野菜スープ 熱量 373kcal	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 405kcal
		りんごジュース スキムミルク たこ焼き	野菜ジュース 牛乳 ワッフル	牛乳 スキムミルク チーズ蒸しパン	りんごジュース 牛乳 せんべい
6 筑前煮 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(ふのり、豆腐) 熱量 338kcal	7 カレーライス キャベツとハムのサラダ もずくスープ 熱量 500kcal	8 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 455kcal	9 ★きのこあんかけうどん★ さつま芋の ヨーグルトサラダ 熱量 379kcal	10 鮭の甘塩焼き ちくわの炒り煮 せんべい汁 熱量 384kcal	11 鶏レバー野菜肉団子 スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 363kcal
野菜ジュース 牛乳 ごまとチーズのスティックケーキ	牛乳 フルーチェ	りんごジュース 牛乳 マーマレードサブレ	野菜ジュース 牛乳 じゃこトースト	牛乳 スキムミルク ココアドック	りんごジュース 牛乳 せんべい
13 じゃが芋と厚揚げの煮物 小松菜とツナの和え物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 368kcal	14 ネバネバ丼 ★きのこの切り干し大根煮★ 具沢山だし活スープ 熱量 351kcal	15 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 412kcal	16 ちゃんぽん麺 ブロッコリーと ゆで卵のサラダ 熱量 369kcal	17 ほっけの唐揚げ 和風サラダ 豚汁 熱量 455kcal	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 405kcal
野菜ジュース スキムミルク 今川焼き	牛乳 フルーツポンチ	りんごジュース スキムミルク あんドーナツ	野菜ジュース 牛乳 やみつきトースト	牛乳 牛乳 オールドファッション	りんごジュース 牛乳 せんべい
20 筑前煮 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(ふのり、豆腐) 熱量 338kcal	21 鶏みそそぼろ丼 ちくわとツナのマヨ和え けんちん汁 熱量 449kcal	22 <冬至> すき焼き風煮 かぼちゃの甘煮 鶏汁 熱量 360kcal	23 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 466kcal	24 <誕生会> ごぼうとウィンナーのピラフ エビフライ、ポテトサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 460kcal	25 鶏レバー野菜肉団子 スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 363kcal
野菜ジュース スキムミルク ピザまん	牛乳 フルーツヨーグルト	りんごジュース スキムミルク 胚芽ロールパン	野菜ジュース 牛乳 ジャムサンド	牛乳 りんごジュース ケーキ	りんごジュース 牛乳 せんべい
27 <餅つき> じゃが芋と厚揚げの煮物 小松菜とツナの和え物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 368kcal	28 シチューオンライス 和風サラダ トマトと卵のスープ 熱量 414kcal	29	30	31	予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ
野菜ジュース 牛乳 パン耳かりんとう	りんごジュース スキムミルク パウムクーヘン				

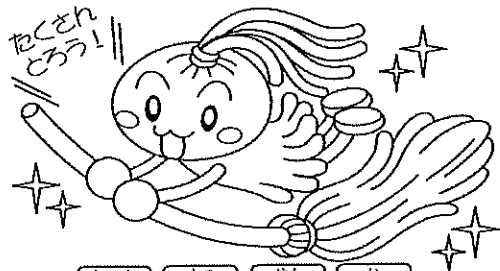
食物繊維 いっぱい! かみごたえのあるきのこを食べよう!



きのこ類は、そのほとんどが豊富な食物繊維を含んでいます。便秘を予防するほか、かみごたえがあるので、かむ力をつけるためにも最適です。



おなかをそうじする



食物繊維