



# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和4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 <元旦> 予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ
3 <年始休み>	4 あぶたま丼 切り干し大根の煮物 みそ汁(わかめ、高野豆腐) 熱量 359kcal 野菜ジュース スキムミルク 焼きドーナツ	5 肉じゃが ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 378kcal りんごジュース 牛乳 きなこマカロニ	6 けんちんうどん かぶときゅうりの浅漬け みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 346kcal 野菜ジュース 牛乳 メロンパン	7 七草あんかけご飯 ささみフライ、千切りキャベツ みそ汁(かぶ、しめじ) 熱量 428kcal 牛乳 スキムミルク チーズドック	8 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 320kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
10 <成人の日>	11 豚丼 白菜のごまマヨ和え 五目みそ汁 熱量 461kcal 牛乳 フルーチェ	12 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 340kcal りんごジュース スキムミルク 今川焼き	13 あんかけ焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 351kcal 野菜ジュース 牛乳 ハムサンド	14 鯖の塩焼き のり風味サラダ せんべい汁 熱量 341kcal 牛乳 スキムミルク 肉まん	15 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 348kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
17 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 320kcal 野菜ジュース スキムミルク たこ焼き	18 カレーライス 和風サラダ かき玉わかめスープ 熱量 470kcal 牛乳 フルーツポンチ	19 肉じゃが ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 378kcal りんごジュース 麦茶 ゆべし	20 みそラーメン ポテトとブロッコリーのサラダ 熱量 419kcal 野菜ジュース 牛乳 パウムクーヘン	21 <誕生会> 根菜の混ぜご飯 ハムカツ、マカロニサラダ 冬野菜のスープ 熱量 433kcal 牛乳 なめらかプリン	22 プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 320kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
24 ★白菜と春雨の豚肉炒め★ きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(大根、心のり) 熱量 291kcal 野菜ジュース 牛乳 ★あんこスコーン★	25 三色納豆丼 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁 熱量 458kcal 牛乳 フルーツヨーグルト	26 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 340kcal りんごジュース スキムミルク フライドポテト	27 ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ キャベツと卵のサラダ 熱量 425kcal 野菜ジュース 牛乳 クリームパン	28 ★カレーの唐揚げネギソースがけ★ 小松菜のサラダ 鶏汁 熱量 365kcal 牛乳 スキムミルク 胚芽ロールパン	29 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 348kcal りんごジュース 牛乳 せんべい

31 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 320kcal 野菜ジュース スキムミルク 黒糖蒸しパン
--

寒い季節の  
手洗い

きちんと  
していませんか?

寒くなると水が冷たくなり、手洗いがおろそかになりがちです。冬場の手洗いは、かぜの予防にも効果的ですのでしっかり行うようにしましょう。

すずな・すずしろ  
春の七草

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざに、すずな(かぶ)とすずしろ(だいこん)を加えると春の七草になります。1月7日に七草がゆを食べて無病息災を願う風習は、古くから日本で行われてきました。このように昔から食べ継がれてきた七草は、これから後世に伝えていきたい食文化の1つです。