



# 給食たより

旭ヶ丘こども園 令和4年

| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  | 土   |
|--|---|---|--|--|---|
| 予定献立   | 1<br>マーボー丼<br>ちくわとツナのマヨ和え<br>冬野菜スープ<br>熱量 457kcal     | 2<br>ブルコギ<br>春雨の酢の物<br>みそ汁(白菜、きのり)<br>熱量 340kcal      | 3【豆まき集会】<br>きのこのあんかけうどん<br>ししゃもの唐揚げ<br>かぶときゅうりの浅漬け<br>熱量 341kcal | 4<br>肉豆腐<br>水菜とちくわのゴマ酢和え<br>キャベツと卵のスープ<br>熱量 368kcal     | 5<br>黒酢五菜肉団子<br>レタスサラダ<br>みそ汁(えのき、ネギ)<br>熱量 338kcal   |
| 10時のおやつ(未満児)   | 牛乳  | りんごジュース   | 野菜ジュース   | 牛乳   | りんごジュース   |
| 3時のおやつ   | フルーチェ   | スキムミルク<br>きなこマカロニ                                     | 牛乳<br>カスタードドック   | スキムミルク<br>今川焼き   | 牛乳<br>せんべい  |
| 7<br>豚肉と野菜の生姜焼き<br>ひじきサラダ<br>みそ汁(大根、豆腐)<br>熱量 359kcal            | 8<br>カレーライス<br>和風サラダ<br>もずくのかき玉スープ<br>熱量 483kcal      | 9<br>バラ大根<br>白菜とベーコンのサラダ<br>みそ汁(かぶ、しめじ)<br>熱量 393kcal | 10<br>ソース焼きそば<br>★大根とりんごのサラダ★<br>野菜スープ<br>熱量 410kcal             | 11【建国記念の日】   | 12<br>てりやきチキン<br>マカロニサラダ<br>みそ汁(玉葱、わかめ)<br>熱量 384kcal |
| 野菜ジュース   | 牛乳  | りんごジュース   | 野菜ジュース   | /  | りんごジュース   |
| スキムミルク   | フルーツポンチ   | スキムミルク<br>アメリカンドック                                    | 牛乳<br>コントースト   |  | 牛乳<br>せんべい  |
| チーズクッキー  |   |   |  |  |   |
| 14<br>ポークケチャップ<br>ポテトとブロッコリーのサラダ<br>みそ汁(キャベツ、えのき)<br>熱量 476kcal  | 15<br>シチューオンライス<br>小松菜のサラダ<br>トマトと卵のスープ<br>熱量 445kcal | 16<br>ブルコギ<br>春雨の酢の物<br>みそ汁(白菜、きのり)<br>熱量 340kcal     | 17<br>ちゃんぽん麺<br>春巻き<br>かぶときゅうりの浅漬け<br>熱量 530kcal                 | 18<br>さんまの竜田揚げ<br>大根とベーコンの炒め煮<br>具沢山だし活スープ<br>熱量 420kcal | 19<br>黒酢五菜肉団子<br>レタスサラダ<br>みそ汁(えのき、ネギ)<br>熱量 338kcal  |
| 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<br>オレンジ風味のブラウニー   | フルーツヨーグルト   | スキムミルク<br>ピザまん  | 牛乳<br>ジャムサンド   | 麦茶<br>たこ焼き   | 牛乳<br>せんべい  |
| 21【誕生会】<br>バターロール<br>ミートローフ、スパサラダ<br>★白菜たっぷり豆乳スープ★<br>熱量 391kcal | 22<br>ネバナ丼<br>ひじきの煮物<br>けんちん汁<br>熱量 404kcal           | 23【天皇誕生日】   | 24<br>肉みそスパゲティ<br>大根とりんごのサラダ<br>チンゲン菜とえのきのスープ<br>熱量 410kcal      | 25<br>鮭の甘塩焼き<br>高野豆腐の卵とじ<br>豚汁<br>熱量 432kcal             | 26<br>てりやきチキン<br>マカロニサラダ<br>みそ汁(玉葱、わかめ)<br>熱量 384kcal |
| 野菜ジュース   | 牛乳  | /   | 野菜ジュース   | 牛乳   | りんごジュース   |
| 牛乳   | スキムミルク  |   | 牛乳   | スキムミルク   | 牛乳  |
| りんごのケーキ  | 焼きドーナツ  |   | パウムクーヘン  | ワッフル   | せんべい  |
| 28<br>豚肉と野菜の生姜焼き<br>ひじきサラダ<br>みそ汁(大根、豆腐)<br>熱量 359kcal           | ◎毎日果物がつきます。   |   |  |  |   |
| 野菜ジュース   | ◎(土)はおにぎりの日です。<br>(3・4・5歳児)                           |   |  |  |   |
| 牛乳   | ◎★が新メニューです。   |   |  |  |   |
| フライドポテト  |   |   |  |  |   |

**豆知識**

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気がかからないともいわれています。

**マナー違反に要注意!**

次のようなことをしている人はいませんか?  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

|                           |                        |                        |
|---------------------------|------------------------|------------------------|
| <p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p> | <p>がちゃがちゃと食器の音を立てる</p> | <p>ひじきについて食べる</p>      |
| <p>まわりの人とふざける</p>         | <p>食事中に席を立つ</p>        | <p>食事中にふざわしくない話をする</p> |