



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。			予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	1 鯖の塩焼き ★甘辛ごぼう★ みそ汁(新玉ねぎ、さやえんどう) 熱量 355kcal 牛乳 スキムミルク チーズドック	2【入園・進級式】
4 新じゃがと鶏肉の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 キャベツのゴマみそ汁 熱量 320kcal	5 ちゃんぽん麺 ★アスパラとポテトのサラダ★ 熱量 348kcal	6 回鍋肉 カラフル塩ナムル みそ汁(かぶ、油揚げ) 熱量 352kcal	7 カレーライス ツナコーンサラダ もずくスープ 熱量 505kcal	8【花まつり】 お花畑ご飯 照り焼きチキン、和風サラダ 春野菜スープ 熱量 452kcal	9 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 302kcal
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 やみつきトースト	フルーチェ	スキムミルク きなこマカロニ	牛乳 胚芽ロールパン	カルピス 桃まんじゅう	牛乳 せんべい
11 チキンのカラフルケチャップソテー マカロニサラダ わかめスープ 熱量 347kcal	12 親子うどん 小松菜のサラダ 熱量 392kcal	13 いりどり 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 322kcal	14 もずく丼 ささみときゅうりの中華和え 具沢山だし活スープ 熱量 384kcal	15【手作り弁当】 ほっけの塩焼き ポテトサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 310kcal	16 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 313kcal
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 黒糖蒸しパン	フルーツポンチ	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 ふかし芋	牛乳 パウムクーヘン	牛乳 せんべい
18 新じゃがと鶏肉の煮物 きゅうりとしらすの酢の物 キャベツのゴマみそ汁 熱量 320kcal	19 みそラーメン ブロッコリーとゆで卵のサラダ 熱量 415kcal	20 回鍋肉 カラフル塩ナムル みそ汁(かぶ、油揚げ) 熱量 352kcal	21 鶏みそそぼろ丼 ひじきサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 409kcal	22【誕生会】 筍ご飯 ★鮭の生姜焼き★ ミモザサラダ、すまし汁 熱量 470kcal	23 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 302kcal
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 マーメイドサブレ	フルーツヨーグルト	スキムミルク ピザまん	牛乳 チーズケーキパー	りんごジュース クレープ	牛乳 せんべい
25 チキンのカラフルケチャップソテー マカロニサラダ わかめスープ 熱量 347kcal	26 ソース焼きそば 大根サラダ かき玉わかめスープ 熱量 349kcal	27 いりどり 春雨の酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 322kcal	28 ビビンバ丼 ちくわとツナのマヨ和え ニラ玉スープ 熱量 442kcal	29【昭和の日】	30 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 313kcal
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 フライドポテト	牛乳 ハムサンド	スキムミルク カレーチーズラスク	牛乳 今川焼き		牛乳 せんべい

☀️ 朝ごはんを食べよう ☀️ ①~④がそろった食事をしてね!

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど

②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

🕒 今まで朝ごはんを食べなかった人へ

朝食が食べたくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる