



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 鶏もも肉の塩焼き イカときゅうりの酢味噌和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 313kcal	1 鶏もも肉の塩焼き イカときゅうりの酢味噌和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 313kcal	2 鶏もも肉の塩焼き 豆腐ときゅうりの塩昆布和え 野菜スープ 熱量 376kcal	3 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 305kcal	4 鶏レバー野菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 321kcal
	10時のおやつ(未満児)	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	スキムミルク メロンパン	牛乳 桃まんじゅう	スキムミルク 胚芽ロールパン	牛乳 せんべい
6【手作り弁当】 てりやきチキン ポテトサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 370kcal	7 じゃじゃ麺 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 379kcal	8 プルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(ふのり、豆腐) 熱量 288kcal	9 カレーライス 和風サラダ 牛乳 熱量 463kcal	10 鯖と玉葱のみそ煮 ひじきのレモンサラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 345kcal	11【運動会】
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	
牛乳 ココアドック	フルーチェ	スキムミルク ふかしさつま芋	牛乳 今川焼き	スキムミルク 焼きドーナツ	
13 生揚げとピーマンの甘酢炒め 切り干し大根のサラダ みそ汁(なす、大葉) 熱量 259kcal	14 ミートソーススパゲティ シーザーサラダ もずくスープ 熱量 384kcal	15 鶏もも肉の塩焼き イカときゅうりの酢味噌和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 313kcal	16 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 かき玉わかめスープ 熱量 378kcal	17 鯖の生姜焼き 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 268kcal	18 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(えのき、ネギ) 熱量 342kcal
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 ピザまん	フルーツポンチ	スキムミルク マドレーヌ	麦茶 ゆべし	スキムミルク ジャムサンド	牛乳 せんべい
20 ポークケチャップ キャベツとハムのサラダ みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 463kcal	21 ソース焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 361kcal	22 プルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(ふのり、豆腐) 熱量 288kcal	23 トマト玉丼 *ほうれん草と人参のツナサラダ* みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 313kcal	24 鯖の塩焼き ひじきのレモンサラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 352kcal	25 鶏レバー野菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 321kcal
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 たこ焼き	フルーツヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	牛乳 じゃこトースト	スキムミルク ワッフル	牛乳 せんべい
27 生揚げとピーマンの甘酢炒め 切り干し大根のサラダ みそ汁(なす、大葉) 熱量 259kcal	28 冷やしきつねうどん 水菜とちくわのサラダ 熱量 299kcal	29【誕生会】 しらすと大葉の混ぜご飯 鶏の唐揚げ、トマトサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 267kcal	30 もずく丼 ささみときゅうりの中華和え キャベツと卵のスープ 熱量 342kcal	◎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	りんごジュース	野菜ジュース		
牛乳 黒糖蒸しパン	スキムミルク バウムクーヘン	ヨーグルトムース	スキムミルク きなこマカロニ		



こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ
石けんを使わない

このような洗い方をしていても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。