



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 鮭の甘塩焼き ★夏野菜の甘辛煮★ みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 272kcal	2 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 335kcal
4 なすと豚肉の味噌炒め きゅうりとカニカマの酢の物 もずくスープ 熱量 243kcal	5 カレーライス 和風サラダ 牛乳 熱量 452kcal	6 ラタトゥイユ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 337kcal	7【七夕集会】 七夕そうめん 春巻き トマトサラダ 熱量 456kcal	8 さばの味噌煮 ★きゅうりのナムル★ 具沢山だし活スープ 熱量 289kcal	9 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 336kcal
野菜ジュース スキムミルク チーズドック	りんごジュース フルーチェ	牛乳 スキムミルク 胚芽ロールパン	野菜ジュース キラキラ フルーツポンチ	牛乳 スキムミルク きなこマカロニ	りんごジュース 牛乳 せんべい
11 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢味噌和え みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 311kcal	12 肉みそスパゲティ 水菜とちくわのサラダ わかめスープ 熱量 349kcal	13 回鍋肉 きゅうりとツナのマヨ和え みそ汁(なす、大葉) 熱量 354kcal	14 ★夏マーボ丼★ 春雨の酢の物 野菜スープ 熱量 335kcal	15【手作り弁当】 黒酢五菜肉団子 ポテトサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 320kcal	16 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 294kcal
野菜ジュース 牛乳 たこ焼き	牛乳 スキムミルク ドーナツ	りんごジュース 牛乳 チーズ蒸しパン	野菜ジュース 牛乳 ハムサンド	牛乳 スキムミルク パウムクーヘン	りんごジュース 牛乳 せんべい
18【海の日】	19 塩焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 304kcal	20 ラタトゥイユ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 337kcal	21 オクラ納豆 ささみときゅうりの中華和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 347kcal	22 ほっけの塩焼き きゅうりのナムル 具沢山だし活スープ 熱量 328kcal	23 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 335kcal
	野菜ジュース フルーツヨーグルト	りんごジュース スキムミルク とうもろこし	野菜ジュース 牛乳 コーントースト	牛乳 スキムミルク ワッフル	りんごジュース 牛乳 せんべい
25 なすと豚肉の味噌炒め きゅうりとカニカマの酢の物 もずくスープ 熱量 243kcal	26 冷やし中華 しゅうまい 熱量 475kcal	27 回鍋肉 きゅうりとツナのマヨ和え みそ汁(なす、大葉) 熱量 354kcal	28 トマ玉丼 豆腐ときゅうりの塩昆布和え 野菜スープ 熱量 346kcal	29【誕生会】 鮭とゴマの混ぜご飯 ミルフィーユカツ、シーザーサラダ トマトと卵のスープ 熱量 470kcal	30 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 336kcal
野菜ジュース 牛乳 今川焼き	牛乳 スキムミルク クリームパン	りんごジュース 牛乳 マドレーヌ	野菜ジュース スキムミルク 桃まんじゅう	牛乳 バニラアイス	りんごジュース 牛乳 せんべい

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

七なな夕ぼたに
そうめんを

7月7日の七夕にそうめんを食べると病ひび気にならないといわれています。夏場の食欲いせきが落ちる時でも、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすいので、おかずなどを工夫して栄養バランスが偏らないように上手に利用しましょう。

冷たい清涼飲料

冷たい清涼飲料は実際より甘さを感じにくくなりますので、飲みすぎてしまいがちです。

がが飲み注意!

水分補給

どんなものを飲めばいいの?

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意