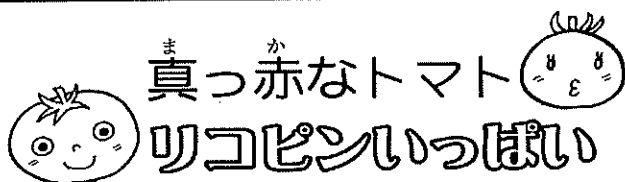


# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和4年

月	火	水	木	金	土
1 生揚げとピーマンの甘酢炒め ポテトとブロッコリーのサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 356kcal	2 ぼんぼこうどん さつまいものヨーグルトサラダ 熱量 349kcal	3 ★のり塩チキン★ 和風サラダ かき玉わかめスープ 熱量 387kcal	4 もずく丼 カラフル塩ナムル みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 365kcal	5 ししゃもの唐揚げ 棒棒鶏サラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 391kcal	6 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 343kcal
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 ★ヨーグルトケーキ★	フルーチェ	スキムミルク チーズドック	スキムミルク じゃこトースト	人参ゼリー	牛乳 せんべい
8 チキンのカラフルケチャップソテー 水菜とちくわのサラダ ニラ玉スープ 熱量 343kcal	9 ★夏野菜のミートソーススパ★ シーザーサラダ もずくスープ 熱量 379kcal	10【みたま祭り】 赤飯、煮しめ ぎゅうりもみ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 327kcal	11【山の日】	12 鯖の塩焼き 冷しゃぶサラダ みそ汁(大根、えのき) 熱量 333kcal	13 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 318kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース		牛乳	りんごジュース
スキムミルク ★サクサクチーズマフィン★	フルーツポンチ	牛乳 ワッフル		スキムミルク ドーナツ	牛乳 せんべい
15 黒酢五菜肉団子 コーンサラダ みそ汁(ネギ、わかめ) 熱量 312kcal	16 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉葱、人参) 熱量 328kcal	17【終戦記念日×メニュー】 大根飯、もろぎゅう さつまいもの甘煮 野菜すいとん汁 熱量 302kcal	18 やきとり丼 ひじきサラダ 貝沢山だし活スープ 熱量 442kcal	19 さんまの竜田揚げ 棒棒鶏サラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 430kcal	20 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 343kcal
野菜ジュース	りんごジュース	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	麦茶 とうもろこし	牛乳 胚芽ロールパン	スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳 せんべい
22 生揚げとピーマンの甘酢炒め ポテトとブロッコリーのサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 熱量 356kcal	23 冷やし中華 春巻き 熱量 436kcal	24【誕生会】 しらすと大葉の混ぜご飯 鶏もも肉の味噌漬け焼き トマトサラダ、もずくのかき玉スープ 熱量 451kcal	25 タコライス ちくわとぎゅうりのマヨ和え 野菜スープ 熱量 466kcal	26【手作り弁当】 鮭の甘塩焼き マセドアンサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 320kcal	27 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 318kcal
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	フルーツヨーグルト	ヨーグルトムース	スキムミルク ジャムサンド	つぶつぶ オレンジゼリー	牛乳 せんべい
29 チキンのカラフルケチャップソテー 水菜とちくわのサラダ ニラ玉スープ 熱量 343kcal	30 冷やしきつねうどん さつまいものヨーグルトサラダ 熱量 332kcal	31 のり塩チキン 和風サラダ かき玉わかめスープ 熱量 387kcal	10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	◎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	10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ		
スキムミルク きなこマカロニ	スキムミルク フレンチトースト	牛乳 今川焼き			



真っ赤なトマト  
リコピンいっぱい

トマトの赤い色はリコピンというカロテノイドの一種です。体内でビタミンAにはなりません、すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。



ピーマンが  
苦手な人でもOK!

ピーマンの青臭さが苦手な人は、赤や黄色のピーマン(パプリカ)を利用してみませんか? ビタミンCの量(生・100gあたり)は青ピーマンが76mgに対して、赤ピーマンは170mg、黄ピーマンは150mgも含まれています。生食でも食べやすく効果的にビタミンCを摂取できます。