



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 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 熱量 458kcal	2 ほっけの塩焼き ひじきサラダ 豚汁 熱量 322kcal	3 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 300kcal
5 いりどり きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 287kcal	6 じゃじゃ麺 カラフル塩ナムル ★コーンと野菜のスープ★ 熱量 509kcal	7 手羽中の唐揚げ ポテトサラダ 五目みそ汁 熱量 415kcal	8 ビビンバ丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え わかめスープ 熱量 437kcal	9 鮭のマリネ ポテトとブロッコリーのサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 403kcal	10 ささみフライ レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 350kcal
野菜ジュース スキムミルク ★きなこ蒸しパン★	牛乳 スキムミルク ゴマとチーズのスティックケーキ	りんごジュース 麦茶 ゆべし	野菜ジュース スキムミルク バナナスコーン	牛乳 スキムミルク 胚芽ロールパン	りんごジュース 牛乳 せんべい
12 肉じゃが イカとわかめの酢みそ和え みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 331kcal	13 ソース焼きそば 大根サラダ トマトと卵のスープ 熱量 376kcal	14 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 とり汁 熱量 343kcal	15 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 けんちん汁 熱量 435kcal	16 カレイのおろし煮 小松菜のサラダ 貝沢山だし活スープ 熱量 344kcal	17 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 300kcal
野菜ジュース スキムミルク マーメレードサブシ	牛乳 フルーチェ	りんごジュース スキムミルク 桃まんじゅう	野菜ジュース スキムミルク お好み焼き	牛乳 スキムミルク ホットケーキ	りんごジュース 牛乳 せんべい
19【敬老の日】	20 わかめうどん ささみときゅうりの中華和え 熱量 387kcal 野菜ジュース 麦茶 おにぎり	21 手羽中の唐揚げ ポテトサラダ 五目みそ汁 熱量 415kcal りんごジュース スキムミルク コーントースト	22 牛丼 きゅうりとしらすの酢の物 チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 388kcal 野菜ジュース フルーツヨーグルト	23【秋分の日】	24 ささみフライ レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 350kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
26 いりどり きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 287kcal	27 ちゃんぽん麺 かぼちゃサラダ 熱量 399kcal	28【手作り弁当】 鯖の塩焼き スパサラダ キャベツのゴマみそ汁 熱量 280kcal	29 中華丼 春雨の酢の物 もずくスープ 熱量 399kcal	30【誕生会】 さつまいご飯 ★豚肉のマーメレード焼き★ 白飯とベーコンのサラダ、きのこスープ 熱量 322kcal	
野菜ジュース スキムミルク オレンジ風味のブラウニー	牛乳 スキムミルク ウィンナーロール	りんごジュース スキムミルク ハムサンド	野菜ジュース スキムミルク クリームパン	牛乳 なめらかプリン	

秋の味覚

いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

みんな大好き! さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらやすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。

北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。

代表的なさけの種類

しろさけ、べにさけ、ぎんざけ、からふとます、ますのすけ(キングサーモン)