

10月



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和4年

月	火	水	木	金	土
<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)</p> <p>◎★が新メニューです。</p>				<p>予定献立</p> <p>1 チキンナゲット マカロニサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 249kcal</p>	<p>りんごジュース</p>
				<p>10時のおやつ(未満児)</p>	<p>りんごジュース</p>
				<p>3時のおやつ</p>	<p>牛乳 せんべい</p>
<p>3【手作り弁当】 照り焼きチキン マセドアンサラダ みそ汁(玉葱、油揚げ) 熱量 320kcal</p>	<p>4 きのこあんかけうどん さつま芋の ヨーグルトサラダ 熱量 324kcal</p>	<p>5 タンドリーチキン もやしときゅうりの中華和え みそ汁(大根、しめじ) 熱量 390kcal</p>	<p>6 根菜カレー ツナコーンサラダ わかめスープ 熱量 529kcal</p>	<p>7 さんまの竜田揚げ 水菜とちくわのサラダ 豚汁 熱量 404kcal</p>	<p>8 鯖の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 287kcal</p>
<p>野菜ジュース スキムミルク チーズ蒸しパン</p>	<p>牛乳 ブルーチェ</p>	<p>りんごジュース スキムミルク たこ焼き</p>	<p>野菜ジュース 牛乳 ゆべし</p>	<p>牛乳 スキムミルク さつま芋のいとこ煮</p>	<p>りんごジュース 牛乳 せんべい</p>
<p>10【スポーツの日】</p>	<p>11 ミートソーススパゲティ キャベツとハムのサラダ クラムチャウダー 熱量 552kcal</p>	<p>12 蓮根ハンバーグ スパサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 553kcal</p>	<p>13 マーボー丼 ささみときゅうりの中華和え もずくのかき玉スープ 熱量 449kcal</p>	<p>14 ★カレイの野菜あんかけ★ ポテトサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 480kcal</p>	<p>15 バラ大根 春雨の酢の物 みそ汁(白菜、ふのり) 熱量 326kcal</p>
	<p>野菜ジュース 牛乳 じゃこトースト</p>	<p>りんごジュース スキムミルク フライドポテト</p>	<p>野菜ジュース フルーツヨーグルト</p>	<p>牛乳 スキムミルク ゴマクッキー</p>	<p>りんごジュース 牛乳 せんべい</p>
<p>17 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとちくわのツナマヨ和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 326kcal</p>	<p>18 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 475kcal</p>	<p>19 タンドリーチキン もやしときゅうりの中華和え みそ汁(大根、しめじ) 熱量 390kcal</p>	<p>20 三色納豆丼 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 363kcal</p>	<p>21 鯖と玉葱のみそ煮 白菜とベーコンのサラダ せんべい汁 熱量 402kcal</p>	<p>22 鯖の甘塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 302kcal</p>
<p>野菜ジュース スキムミルク 肉まん</p>	<p>牛乳 麦茶 ★チーズおにぎり★</p>	<p>りんごジュース 牛乳 お麩スナック</p>	<p>野菜ジュース スキムミルク カレーチーズラスク</p>	<p>牛乳 スキムミルク 胚芽ロールパン</p>	<p>りんごジュース 牛乳 せんべい</p>
<p>24 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め 大根サラダ もずくのかき玉スープ 熱量 390kcal</p>	<p>25 みそラーメン ★エビとブロッコリーの サラダ★ 熱量 419kcal</p>	<p>26 蓮根ハンバーグ スパサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 553kcal</p>	<p>27 シチューオンライス キャベツとりんごのサラダ トマトと卵のスープ 熱量 419kcal</p>	<p>28【誕生会】 栗ご飯 鮭のサクサクソテー 和風サラダ、すまし汁 熱量 393kcal</p>	<p>29 ポークケチャップ レタスサラダ みそ汁(長ネギ、わかめ) 熱量 307kcal</p>
<p>野菜ジュース 牛乳 サクサクチーズマフィン</p>	<p>牛乳 スキムミルク ジャムサンド</p>	<p>りんごジュース スキムミルク ぎなこマカロニ</p>	<p>野菜ジュース 牛乳 フレンチトースト</p>	<p>牛乳 りんごジュース ★マーブルケーキ★</p>	<p>りんごジュース 牛乳 せんべい</p>



<p>31 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとちくわのツナマヨ和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 326kcal</p>
<p>野菜ジュース</p>
<p>牛乳 ふかしさつま芋</p>

あれ!? もうおしまい?

ごはん1粒まで

残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れずに、1粒も無駄にせず食べるようにしましょう。

マナークイズ

上の配膳で間違っているものを3つあげましょう

※4年組の専任(3) 飛騨牛の焼肉(2) 飛騨牛の刺身(1) 飛騨牛