

# 給食たより

旭ヶ丘こども園

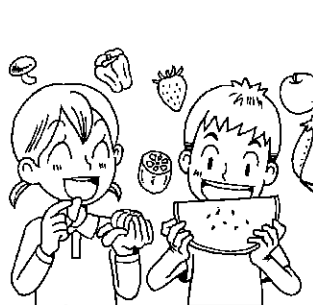
令和4年

月	火	水	木	金	土
予定献立	1【手作り弁当】 鶏レバー野菜肉団子 ポテトサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 310kcal	2 回鍋肉 ★レンコンともやしの和え物★ みそ汁(白菜、心のり) 熱量 376kcal	3【文化の日】	4【パンの日】 バターロール エビフライ、グラタン キャベツと卵のスープ 熱量 378kcal	5 ブルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 364kcal
	10時のおやつ(未満児)	牛乳		りんごジュース	野菜ジュース
3時のおやつ	スキムミルク やみつきトースト	牛乳 アメリカンドック		牛乳 桃まんじゅう	牛乳 せんべい
7 じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 396kcal	8 きつねうどん かぼちゃの甘煮 かぶときゅうりの浅漬け 熱量 333kcal	9 肉豆腐 イカとわかめの酢みそ和え みそ汁(じゃが芋、油揚げ) 熱量 388kcal	10 鶏みそそぼろ丼 小松菜のサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 438kcal	11 ★鮭のカレー揚げ★ スパサラダ 冬野菜スープ 熱量 470kcal	12 のり塩チキン レタスサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 307kcal
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 黒糖蒸しパン	フルーチェ	スキムミルク お好み焼き	牛乳 ドーナツ	スキムミルク パン耳かりんとう	牛乳 せんべい
14 筑前煮 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 364kcal	15 あんかけ焼きそば 大根サラダ もずくスープ 熱量 390kcal	16 回鍋肉 レンコンともやしの和え物 みそ汁(白菜、心のり) 熱量 376kcal	17 ネバネバ丼 高野豆腐の卵とじ 豚汁 熱量 422kcal	18 ほっけの唐揚げ シーザーサラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 434kcal	19【成道会】 カレーライス 和風サラダ わかめスープ 熱量 367kcal
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	スキムミルク 胚芽ロールパン	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	牛乳 ピザトースト	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 せんべい
21 じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 386kcal	22 親子うどん 水菜とちくわのサラダ 熱量 329kcal	23【勤労感謝の日】	24 白菜とひき肉のあんかけ丼 ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 410kcal	25 鮭のカレー揚げ スパサラダ 冬野菜スープ 熱量 470kcal	26 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(大根、しめじ) 熱量 268kcal
野菜ジュース	牛乳		野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 チーズクッキー	麦茶 おにぎり		野菜ジュース	スキムミルク きなこのスノーボール	牛乳 せんべい
28 筑前煮 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 364kcal	29 じゃじゃ麺 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 357kcal	30【誕生会】 ごぼうとウィンナーのピラフ チキン南蛮、フロッキーとポテトのサラダ 野菜スープ 熱量 435kcal	◎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			
牛乳 ★オニオンベーコンブレッド★	スキムミルク ハムサンド	牛乳 りんごケーキ			

なぜに負けない体をつくる栄養素

**ビタミンA C**

なぜが流行する季節になりました。免疫力を高めるビタミンAやコラーゲンの合成に役立つ立ちはだかる感染予防に効果があるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって予防しましょう!



野菜と果物をたくさん食べよう!

みなさんは、毎日たくさん野菜や果物を食べていますか? 野菜や果物にはビタミンやミネラルが豊富で、体の調子をととのえてくれます。1日3食、季節ごとにおいしい旬の野菜や果物を、たっぴりとりるようにしましょう。きっと体が喜びますよ!