



# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和5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。 ◎今月は年長の リクエストメニューです。 ***		1 豆腐ハンバーグ スパサラダ みそ汁(かぶ、しめじ) 熱量 431kcal	2 カレーライス ツナコーンサラダ わかめスープ 熱量 513kcal	3【ひな祭り誕生会】 花ちらし寿司 鶏の唐揚げ、茶碗蒸し はまぐりの潮汁 熱量 452kcal	4 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 熱量 320kcal	りんごジュース
6 ブルコギ 大根サラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 380kcal		7 きつねうどん かぼちゃの甘煮 ささみときゅうりの中華和え 熱量 370kcal	8 手羽中の唐揚げ 和風サラダ せんべい汁 熱量 440kcal	9 牛丼 ★切り干し大根のごまサラダ★ チンゲン菜とえのきのスープ 熱量 518kcal	10 カレーのおろし煮 春菊のごま和え 豚汁 熱量 333kcal	11 のり塩チキン マカロニサラダ みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 326kcal
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	
牛乳	フルーツポンチ	スキムミルク	牛乳	スキムミルク	牛乳	
チーズドック		ピザまん	フレンチトースト	サクサクチーズマフィン	せんべい	
13【パンの日】 ロールパン、★洋風厚焼き玉子★ キャベツとハムのサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 315kcal	14 ミートソースパゲティ ブロッコリーと卵のサラダ もずくスープ 熱量 429kcal	15【お別れ会】 サンドウィッチ、エビフライ ポテトグラタン、シーザーサラダ 野菜スープ、プチカップスイーツ 熱量 392kcal	16 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 411kcal	17 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 五目みそ汁 熱量 344kcal	18【卒園式】 ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 とり汁 熱量 370kcal	
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	
牛乳	りんごジュース	牛乳	フルーチェ	スキムミルク	牛乳	
桃まんじゅう	バウムクーヘン	ごまクッキー		胚芽ロールパン	せんべい	
20 バラ大根 小松菜とちくわの酢みそ和え みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 371kcal	21【春分の日】	22 みそラーメン ポテとブロッコリーのサラダ 熱量 394kcal	23 タコライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え キャベツと卵のスープ 熱量 448kcal	24 鮭のマリネ ポテトサラダ みそ汁(豚肉、もやし) 熱量 440kcal	25 ササミフライ レタスサラダ みそ汁(長ねぎ、豆腐) 熱量 341kcal	
野菜ジュース		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		牛乳	フルーツヨーグルト	スキムミルク	牛乳	
アメリカンドック	ピザトースト		マーブルケーキ	せんべい		
27 ごぼうとウィンナーのピラフ 洋風厚焼き豚、キャベツとハムのサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 438kcal	28 肉ごぼううどん 水菜とちくわのサラダ 熱量 296kcal	29 ポークケチャップ マセドアンサラダ もずくのかき玉スープ 熱量 477kcal	30 ビビンバ丼 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 熱量 431kcal	31 鯖の塩焼き 小松菜のサラダ けんちん汁 熱量 382kcal	予定献立	
野菜ジュース	オレンジジュース	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	10時のおやつ(未満児)	
スキムミルク	牛乳	ヨーグルトムース	牛乳	スキムミルク	3時のおやつ	
チーズ蒸しパン	やみつきトースト		ドーナツ	クリームパン		

**おいしくて縁起がよい はまぐり**

はまぐりは、同じ貝殻同士でない  
と形がかわらないため昔から夫婦和合  
の象徴とされてきました。そのため、  
ひな祭りや結婚式の料理によく使わ  
れます。ビタミンB2やミネラルが豊  
富なおいしい貝です。

**ぽっかり食べ  
していませんか?**



和食は主食のご飯を中心に、いろいろな副  
食物を交互に食べることによって口の平でよく  
味わうことができますので、交互に食べるよう  
にしましょう。

※「ぽっかり食べ」とは「片喰」ともいい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を少しずつ食べていくことです。