



# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和5年

月	火	水	木	金	土
	<b>予定献立</b> 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	<b>1</b> <b>★豆腐入り松風焼き★</b> レンコンともやし和え物 みそ汁(わかめ、大根) 熱量 342kcal	<b>2</b> シチューオンライス 小松菜のサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 403kcal	<b>3【豆まき集会】</b> ししゃもの唐揚げ 白菜とベーコンのサラダ 豚汁 熱量 362kcal	<b>4</b> 肉豆腐 スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 336kcal
	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 アメリカンドック	牛乳 じゃこトースト	スキムミルク 鬼まんじゅう	牛乳 せんべい	
<b>6</b> いろどり キャベツとカニカマの酢の物 みそ汁(白菜、ふのり) 熱量 271kcal	<b>7</b> カレーうどん <b>★レンコンの ハムチーズ焼き★</b> 熱量 438kcal	<b>8</b> ポークケチャップ ポテトサラダ 野菜スープ 熱量 481kcal	<b>9</b> すき焼き丼 春雨の酢の物 具沢山だし活スープ 熱量 438kcal	<b>10</b> ほっけの唐揚げ シーザーサラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 389kcal	<b>11【建国記念の日】</b>
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース		
スキムミルク ゆべし	麦茶 おにぎり	スキムミルク お好み焼き	フルーチェ		
<b>13</b> ジャが芋と生揚げのそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 336kcal	<b>14</b> じゃじゃ麺 大根とりんごのサラダ かき玉わかめスープ 熱量 404kcal	<b>15</b> 豆腐入り松風焼き レンコンともやし和え物 みそ汁(わかめ、大根) 熱量 342kcal	<b>16</b> 白菜とひき肉のあんかけ丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 383kcal	<b>17【誕生会】</b> ロールパン、チーズハンバーグ マカロニサラダ クラムチャウダー 熱量 456kcal	<b>18</b> 春巻き レタスサラダ ニラ玉スープ 熱量 388kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	
スキムミルク 肉まん	スキムミルク ★マシュマロココアホットケーキ★	スキムミルク お昼スナック	牛乳 ジャムサンド	なめらかプリン	牛乳 せんべい
<b>20</b> いろどり キャベツとカニカマの酢の物 みそ汁(白菜、ふのり) 熱量 271kcal	<b>21</b> 親子うどん ひじきサラダ 熱量 294kcal	<b>22</b> ポークケチャップ ポテトサラダ 野菜スープ 熱量 481kcal	<b>23【天皇誕生日】</b>	<b>24</b> ネバネバ丼 イカときゅうりの酢みそ和え とり汁 熱量 384kcal	<b>25</b> 鮭の生姜焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(大根、なめこ) 熱量 285kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース		野菜ジュース	りんごジュース
スキムミルク オニオンベーコンブレッド	フルーツヨーグルト	牛乳 きなこのスノーボール		牛乳 ウインナーロール	牛乳 せんべい
<b>27</b> ジャが芋と生揚げのそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁(キャベツ、えのき) 熱量 336kcal	<b>28</b> あんかけ焼きそば 大根サラダ もずくスープ 熱量 383kcal		◎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				
スキムミルク カレーチーズラスク	スキムミルク 胚芽ロールパン				

**節分豆知識**

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないといわれています。

**上手に持てない人 毎日チェック!!**

はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

