

給食たより

旭ヶ丘こども園

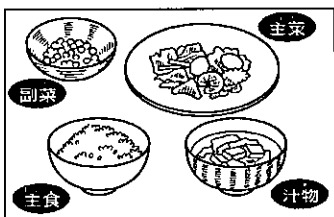
令和5年

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>10時のおやつ(未満児)</p> <p>3時のおやつ</p>	<p>1【入園進級式】</p>
<p>3 新じゃがと鶏肉の煮物 きゅうりとカニかまの酢の物 キャベツのゴマみそ汁 熱量 321kcal</p>	<p>4 わかめうどん 水菜とちくわのゴマサラダ 熱量 309kcal</p>	<p>5 回鍋肉 カラフル塩ナムル みそ汁(かぶ、油揚げ) 熱量 341kcal</p>	<p>6 カレーライス 和風サラダ わかめスープ 熱量 387kcal</p>	<p>7【花まつり】 筍ご飯 豆腐入り松風焼き ひじきサラダ、お吸い物 熱量 377kcal</p>	<p>8 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(玉葱、人参) 熱量 262kcal</p>
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 きなこ蒸しパン	フルーチェ	スキムミルク ゆべし	牛乳 ジャムサンド	カルピス 桃まんじゅう	牛乳 せんべい
<p>10 豚肉とレンコンのゴマみそ炒め 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 熱量 353kcal</p>	<p>11 ちゃんぽん麺 アスパラとポテトのサラダ 熱量 375kcal</p>	<p>12 肉豆腐 イカとわかめの酢みそ和え みそ汁(大根、しめじ) 熱量 351kcal</p>	<p>13 鶏みそそばろ丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え ★筍と豚肉のスープ★ 熱量 359kcal</p>	<p>14 ★鮭のコーンマヨネーズ焼き★ スパサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 331kcal</p>	<p>15 鶏レバー野菜肉団子 もやしときゅうりの中華和え みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 234kcal</p>
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 ホットケーキ	フルーツポンチ	牛乳 たこ焼き	牛乳 胚芽ロールパン	スキムミルク きなこマカロニ	牛乳 せんべい
<p>17 新じゃがと鶏肉の煮物 きゅうりとカニかまの酢の物 キャベツのゴマみそ汁 熱量 321kcal</p>	<p>18 きのこあんかけうどん かぼちゃの甘煮 ぼりぼりきゅうり 熱量 349kcal</p>	<p>19 回鍋肉 カラフル塩ナムル みそ汁(かぶ、油揚げ) 熱量 341kcal</p>	<p>20 もずく丼 ささみときゅうりの中華和え キャベツと卵のスープ 熱量 393kcal</p>	<p>21【手作り弁当】 ミニハンバーグ ポテトサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 226kcal</p>	<p>22 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 237kcal</p>
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 フライドポテト	フルーツヨーグルト	牛乳 ふかしさつま芋	牛乳 カレーチーズラスク	スキムミルク ドーナツ	牛乳 せんべい
<p>24 豚肉とレンコンのゴマみそ炒め 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 熱量 353kcal</p>	<p>25 ソース焼きそば 大根サラダ もずくスープ 熱量 374kcal</p>	<p>26 肉豆腐 イカとわかめの酢みそ和え みそ汁(大根、しめじ) 熱量 351kcal</p>	<p>27 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁 熱量 365kcal</p>	<p>28【誕生会】 ロールパン ミートローフ ミモザサラダ、春野菜スープ 熱量 422kcal</p>	<p>29【昭和の日】</p>
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	
牛乳 し川焼き	麦茶 おにぎり	牛乳 チーズクッキー	牛乳 バウムクーヘン	りんごジュース ケーキ	

献立の基本き



覚えよう!!



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

みんなでおくとおいしいね



ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をしながら食べる方が、食事がおいしく感じられます。