



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和6年

月	火	水	木	金	土
2 チキンのカラフルケチャップソテー キャベツとハムのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 359kcal	3 肉みそスパゲティ シーザーサラダ トマトと卵のスープ 495kcal	4 サバの竜田揚げ 水菜とちくわのサラダ みそ汁(豚肉、もやし) 420kcal	5 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 483kcal	6 鶏の唐揚げ ポテトサラダ みそ汁(キャベツ、えのき) 419kcal	7 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(玉葱、わかめ) 301kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 ★きな粉クリームサンド	スキムミルク 今川焼き	牛乳 フレンチトースト	スキムミルク チーズドック	牛乳 せんべい
9 生揚げとピーマンの甘酢炒め ちくわときゅうりのツナマヨ和え ニラ玉スープ 374kcal	10 塩焼きそば 大根サラダ たっぷり野菜のわかめスープ 314kcal	11 ★鮭マヨ ひじきの煮物 具沢山だし活スープ 436kcal	12 ネバネバ丼 きゅうりとカニカマの酢の物 けんちん汁 327kcal	13 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁(大根、しめじ) 439kcal	14 しゅうまい レタスサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 330kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
スキムミルク ゴマとチーズのスティックケーキ	牛乳 カレーチーズラスク	スキムミルク きなこマカロニ	フルーツヨーグルト	カルピス ドーナツ	牛乳 せんべい
16【敬老の日】	17 きつねうどん さつま芋のヨーグルトサラダ 338kcal	18【手作り弁当】 ささみフライ ポテトサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 332kcal	19 三色丼 春雨の酢の物 チンゲン菜とえのきのスープ 382kcal	20【誕生会】 さつま芋ご飯 鮭のサクサクソテー スパサラダ、野菜スープ 464kcal	21 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(えのき、キャベツ) 303kcal
	牛乳	飲むヨーグルト	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	スキムミルク 胚芽ロールパン	フルーチェ	牛乳 マシュマロスティック	スキムミルク オレンジ風味のブラウニー	牛乳 せんべい
23【振替休日】	24 ★豆乳担々麺 水菜とちくわのサラダ 396kcal	25 カレイのみそ漬け焼き ひじきの煮物 具沢山だし活スープ 301kcal	26 中華丼 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(豚肉、もやし) 453kcal	27 回鍋肉 マカロニサラダ みそ汁(大根、しめじ) 439kcal	28 ブルコギ レタスサラダ みそ汁(玉葱、しめじ) 329kcal
	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	スキムミルク ハムサンド	フルーツポンチ	牛乳 たこ焼き	スキムミルク さつま芋のソフトクッキー	牛乳 せんべい
30 生揚げとピーマンの甘酢炒め ちくわときゅうりのツナマヨ和え ニラ玉スープ 374kcal	予定献立	◎毎日果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)			
野菜ジュース	10時のおやつ(未満児)	◎★が新メニューです。			
牛乳 フライドポテト	3時のおやつ				

秋の味覚

いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしのほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

みんな大好き！さけの栄養

さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。また、卵のいくらやすじこには、ビタミンEが多いです。見た目にきれいで味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。

北海道や東北地方といった産地には、ルイベなど独特な郷土料理もあります。

