



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和6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。			予定献立 10時のおやつ（未満児） 3時のおやつ	1 豆腐入り松風焼き ひじきサラダ 具沢山だし活スープ 390kcal	2 バラ大根 スパサラダ みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 375kcal
4【振替休日】	5 親子うどん 水菜とちくわのサラダ 320kcal 飲むヨーグルト スキムミルク ★白菜のふわふわお好み焼き	6【手作り弁当】 春巻き マセドアンサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 324kcal 牛乳 フルーツヨーグルト	7 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 483kcal 野菜ジュース 牛乳 フレンチトースト	8 プルコギ マカロニエッグサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 397kcal 牛乳 スキムミルクココア レモンケーキ	9 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ、人参) 311kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
11 肉豆腐 白菜とベーコンの和え物 みそ汁(さつま芋、玉ねぎ) 409kcal	12 みそラーメン ポテトサラダ 439kcal	13 ししゃもの唐揚げ のり風味サラダ 豚汁 373kcal	14 ピピン丼 春雨の酢の物 ★ネギのほかほかスープ 397kcal	15【七五三誕生会】 ごほうとウィンナーのピラフ エビフライ フロッキーと卵のサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 422kcal	16 ポークケチャップ コーンサラダ みそ汁(わかめ、高野豆腐) 362kcal
野菜ジュース 牛乳 キャロットコーン蒸しパン	飲むヨーグルト スキムミルク ハムサンド	牛乳 スキムミルクココア きなこマカロニ	野菜ジュース 牛乳 やみつきトースト	牛乳 カルピス マーブルケーキ	りんごジュース 牛乳 せんべい
18 バラ大根 小松菜とツナの和え物 みそ汁(なめこ、豆腐) 366kcal	19 カレーうどん さつま芋のヨーグルトサラダ 449kcal	20 ★鮭の塩麹漬け焼き きゅうりとカニカマの酢の物 冬野菜スープ 315kcal	21 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 ニラ玉スープ 403kcal	22 豆腐入り松風焼き ひじきサラダ 具沢山だし活スープ 390kcal	23【勤労感謝の日】
野菜ジュース 牛乳 ピザまん	牛乳 スキムミルク 胚芽ロールパン	飲むヨーグルト スキムミルクココア さつま芋のソフトクッキー	野菜ジュース フルーツポンチ	牛乳 スキムミルク 今川焼き	
25 肉豆腐 白菜とベーコンの和え物 みそ汁(さつま芋、玉ねぎ) 409kcal	26 肉みそスパゲティ 水菜とちくわのサラダ わかめスープ 451kcal	27 カレーのおろし煮 のり風味サラダ みそ汁(豚肉、もやし) 364kcal	28 ネバネバ丼 切り干し大根の煮物 とり汁 374kcal	29 プルコギ マカロニエッグサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 397kcal	30【成道会】 ささみフライ レタスサラダ みそ汁(しめじ、豆腐) 360kcal
野菜ジュース 牛乳 アメリカンドック	飲むヨーグルト カルピス ドーナツ	牛乳 スキムミルクココア ホットケーキ	野菜ジュース フルーチェ	牛乳 スキムミルク たこ焼き	りんごジュース 牛乳 せんべい

かぜに負けない体をつくる栄養素

ビ タ ミ ン A C

か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感染症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！

勤労感謝の日に新米を

11月23日の勤労感謝の日は、もともとは新米などの農作物の収穫を祝う宮中行事・新嘗祭(にいなめさい)がおこなわれている日。現在は労働をねぎらう日となりました。新米をはじめとした秋の味覚の献立で、日頃の勤労に感謝しましょう。

