



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和6年

月	火	水	木	金	土
2 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ★小松菜とわかめの中華和え みそ汁(大根、菊) 324kcal	3 けんちんうどん マセドアンサラダ 350kcal	4 鮭マヨ 水菜とちくわのサラダ 冬野菜スープ 465kcal	5 カレーライス キャベツとりんごのサラダ もずくスープ 482kcal	6 手作りふりかけ ひじきバーグ スパサラダ 貝沢山だし活スープ 454kcal	7 鯖の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ、人参) 323kcal
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 チーズケーキ	スキムミルクココア セサミトースト	スキムミルク チーズドック	みかんの牛乳寒天	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
9 鶏肉と大根の煮物 キャベツとハムのサラダ みそ汁(白菜、ふのり) 343kcal	10 ちゃんぽん麺 ブロッコリーとポテトのサラダ 408kcal	11 鯖と玉葱の煮物 白菜とベーコンの和え物 せんべい汁 408kcal	12 マーボー丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁(もやし、豚肉) 486kcal	13 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め きゅうりとしらすの酢の物 ニラ玉スープ 314kcal	14 しゅうまい マカロニサラダ みそ汁(玉葱、しめじ) 332kcal
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 ウインナーパン	スキムミルクココア ★人参とチーズのスコーン	スキムミルク きなこマカロニ	牛乳 りんごのしっとりケーキ	フルーチェ	牛乳 せんべい
16 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜とわかめの中華和え みそ汁(大根、菊) 324kcal	17 きつねうどん ポリポリきゅうり さつま芋のレモン煮 374kcal	18【誕生会】 ロールパン 鶏肉のパン粉焼き ★ジャーマンポテト 野菜スープ 386kcal	19 シチューオンライス 小松菜のサラダ トマトと卵のスープ 413kcal	20 手作りふりかけ ひじきバーグ かぼちゃサラダ 貝沢山だし活スープ 448kcal	21 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(えのき、キャベツ) 309kcal
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 チーズ蒸しパン	スキムミルクココア ドーナツ	ヨーグルトムース	牛乳 豆乳ホットケーキ	フルーツポンチ	牛乳 せんべい
23 鶏肉と大根の煮物 キャベツとハムのサラダ みそ汁(白菜、ふのり) 343kcal	24 ミートソーススパゲティ シーザーサラダ きのこスープ 473kcal	25 ホッケの唐揚げ 水菜とちくわのサラダ キャベツと卵のスープ 388kcal	26 三色納豆丼 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁 457kcal	27 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め きゅうりとしらすの酢の物 ニラ玉スープ 314kcal	28 メンチカツ レタスサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 351kcal
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 肉まん	スキムミルク 胚芽ロールパン	スキムミルクココア 今川焼き	牛乳 ココアクッキー	スキムミルク たこ焼き	牛乳 せんべい

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)

◎★が新メニューです。



うがい
手洗いで

かぜをやっつけよう!

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



石けんでいねいに!



のどの奥までしっかり!

冬至のかぼちゃ

今年の12月21日は1年のうち、もっとも昼が短くなる冬至です。無病息災を願い、この日にかぼちゃを食べる風習があります。保存性の高いかぼちゃは、昔は貴重な栄養源でした。厳しい冬を元気に過ごすため、冬至に食べるようになったといわれています。

