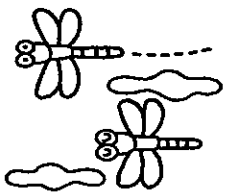
9月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和7年

月	火	水	木	金	土
1 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 みそ汁（なめこ、豆腐） 322kcal	2 肉みそスパゲティ ★ささみと水菜の塩麹レモンサラダ トマトと卵のスープ 397kcal	3 鮭の甘塩焼き 高野豆腐の卵とじ 具沢山だし活スープ 353kcal	4 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 445kcal	5 回鍋肉 マカロニエッグサラダ みそ汁（大根、しめじ） 374kcal	6 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 369kcal
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 きなこマカロニ	スキムミルクココア カレーチーズラスク	スキムミルク ココアドック	甘酒 お麩スナック	スキムミルクココア ★チーズフライ	牛乳 せんべい
8 チキンのカラフルケチャップソテー ツナコーンサラダ ニラ玉スープ 353kcal	9 塩焼きそば 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 355kcal	10 鯖と玉ねぎの煮物 ひじきの五目サラダ ★厚揚げときのこのあっさりスープ 385kcal	11 マーボー丼 マセドアンサラダ みそ汁（豚肉、もやし） 431kcal	12 玉豚 春雨の酢の物 野菜スープ 402kcal	13 ささみフライ コーンサラダ みそ汁（キャベツ、えのき） 334kcal
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 ごまとチーズのスティックケーキ	スキムミルク ハムサンド	フルーツヨーグルト	牛乳 さつま芋のソフトクッキー	フルーツポンチ	牛乳 せんべい
15【敬老の日】 	16 ぽんぽこうどん 麹マヨポテトサラダ 385kcal	17 ホッケのしょうゆ麹焼き 高野豆腐の卵とじ 具沢山だし活スープ 385kcal	18 ネバネバ丼 きゅうりとカニかまの酢の物 せんべい汁 342kcal	19【誕生会】 さつまいもご飯 鮭のサクサクソテー 水菜とちくわのカロチンサラダ キャベツと卵のスープ 416kcal	20 鶏肉の塩焼き レタスサラダ みそ汁（しめじ、玉ねぎ） 383kcal
	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	フルーチェ	甘酒 フライドポテト	みかんの牛乳寒天	カルピス マーブルケーキ	牛乳 せんべい
22 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 みそ汁（なめこ、豆腐） 322kcal	23【秋分の日】 	24 手作りふりかけ ちくわの磯辺揚げ 具沢山ひじきの煮物 けんちん汁 384kcal	25【手作り弁当】 ささみフライ マセドアンサラダ みそ汁（わかめ、豆腐） 370kcal	26 回鍋肉 マカロニエッグサラダ みそ汁（大根、しめじ） 374kcal	27 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（油揚げ、キャベツ） 346kcal
野菜ジュース		牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 今川焼き		スキムミルクココア フレンチトースト	牛乳 ドーナツ	スキムミルク 焼きいも	牛乳 せんべい
29 チキンのカラフルケチャップソテー ツナコーンサラダ ニラ玉スープ 353kcal	30 カレーうどん シーザーサラダ 443kcal	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） ★　新メニューです。		
野菜ジュース	飲むヨーグルト	10時のおやつ（未満児）			
牛乳 みそ蒸しパン	カルピス 胚芽ロールパン	3時のおやつ			

★★人気メニューレシピ★★
《お麩スナック》

材料
- おつゆ麩　1袋35ｇ
- あおのり　適量
- 天然塩　2.5ｇ
- ごま油　20g

作り方
①鍋にごま油を熱し、塩を入れて溶かす。
②おつゆ麩を入れて、①に絡ませる。
③全体に絡んだら、青のりをふる。

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べて、頭も体も元気になりましょう。朝ごはんは脳を活発にして、体を動かす力に変わります。何も食べずに登園すると体に力が入らず、けがをすることもあります。運動量が増える2学期、しっかり食べて1日を元気に過ごせるようにしましょう。