11月 給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和7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） ★　新メニューです。				予定献立	1 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁（玉ねぎ、しめじ） 380kcal
				10時のおやつ	りんごジュース
				3時のおやつ	牛乳 せんべい
3【文化の日】	4 親子うどん 水菜とちくわの カロチンサラダ 316kcal	5 ホッケの味噌マヨチーズ焼き 切り干しナポリタン せんべい汁 346kcal	6【手作り弁当】 春巻き もやしときゅうりの中華和え みそ汁（なめこ、豆腐） 380kcal	7 キッズヤンニョムチキン スパサラダ 具沢山だし活スープ 384kcal	8 サバの塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁（キャベツ、えのき） 375kcal
	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 白菜のふわふわお好み焼き	スキムミルクココア きなこマカロニ	牛乳 ★パンプキンパイ	甘酒 お麩スナック	牛乳 せんべい
10 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁（大根、菊） 350kcal	11 ミートソーススパゲティ ツナコーンサラダ ネギのポカポカスープ 438kcal	12 ★鮭のごまみそ焼き 麹マヨのポテトサラダ とり汁 361kcal	13【誕生会】 ごぼうとウインナーのピラフ エビフライ ブロッコリーと卵のサラダ 野菜スープ 473kcal	14 豆腐入り松風焼き ひじきサラダ 冬野菜スープ 376kcal	15 ささみフライ レタスサラダ みそ汁（わかめ、豆腐） 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 チーズドック	スキムミルク じゃこトースト	スキムミルクココア 今川焼き	腸活プリン	フルーツポンチ	牛乳 せんべい
17 バラ大根 白菜とベーコンの和え物 みそ汁（さつま芋、玉ねぎ） 375kcal	18 豆乳担々麺 ポテトとブロッコリーの サラダ 413kcal	19 カレイのおろし煮 小松菜のサラダ けんちん汁 356kcal	20 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 456kcal	21 手作りふりかけ 鶏肉の塩こうじ焼き ジャーマンポテト 具沢山だし活スープ 340kcal	22 プルコギ コーンサラダ みそ汁（高野豆腐、キャベツ） 387kcal
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 アメリカンドック	カルピス 胚芽ロールパン	フルーツヨーグルト	牛乳 ドーナツ	甘酒 フライドポテト	牛乳 せんべい
24【振替休日】	25 けんちんうどん さつま芋の ヨーグルトサラダ 330kcal	26 サバの竜田揚げ ★海苔ドレッシングサラダ 豚汁 477kcal	27 ネバネバ丼 高野豆腐の卵とじ ★豚肉と大根のかき玉スープ 426kcal	28 豆腐入り松風焼き ひじきサラダ 冬野菜スープ 376kcal	29【成道会】 ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 348kcal
	野菜ジュース	飲むヨーグルト	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	ミネラルスープ おにぎり	スキムミルク たこ焼き	牛乳 マシュマロスティック	フルーチェ	牛乳 せんべい

★★人気メニューレシピ★★
≪カロチンドレッシング≫

◎材料

人参	1/2本	きび砂糖	大さじ1
オリーブ油	50cc	ごま	お好み
しょうゆ	50cc	レモン汁	お好み
酢	30cc		

◎作り方

①人参をすりおろす。
②すべての調味料をボウルに入れ砂糖が溶けるまでしっかり混ぜる
③②にすりおろした人参を入れ、混ぜ合わせたら出来上がり
★　園では、水菜とちくわのカロチンサラダに使用しています。

感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は、食事に欠かせないあいさつです。「いただきます」には、いろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意するために「馳走」して（走り回って）食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでには、いろいろな人の努力があります。感謝していただきましょう。