給食だより

旭ヶ丘こども園　　令和8年

月	火	水	木	金	土
2 いりどり 白菜とベーコンの和え物 みそ汁（なめこ、豆腐） 292kcal	3【豆まき集会】 青菜入りじゃこご飯 ししゃもの唐揚げ ひじきの五目サラダ 節分汁 380kcal	4 手作りふりかけ ちくわの磯辺揚げ ★たたきごぼうのごまマヨ和え 冬野菜スープ 356kcal	5 栄養満点丼 きゅうりとしらすの酢の物 豚汁 406kcal	6 プルコギ マカロニエッグサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 333kcal	7 のり塩チキン コーンサラダ みそ汁（玉ねぎ、わかめ） 383kcal
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 みそ蒸しパン	牛乳 おにロール	スキムミルクココア きなこマカロニ	甘酒 お麩スナック	フルーツポンチ	牛乳 せんべい
9 じゃが芋と厚揚げのそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁（大根、しめじ） 347kcal	10 肉みそスパゲティ ブロッコリーとチーズのおかか和え ネギのぽかぽかスープ 394kcal	11【建国記念の日】	12 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 476kcal	13 照り焼きチキン 小松菜のサラダ 野菜スープ 400kcal	14 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（キャベツ、豆腐） 370kcal
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
牛乳 チーズドック	フルーチェ		牛乳 たこ焼き	★ココアパンナコッタ	牛乳 せんべい
16 いりどり 白菜とベーコンの和え物 みそ汁（なめこ、豆腐） 292kcal	17 親子うどん 水菜とちくわの カロチンサラダ 317kcal	18 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 359kcal	19 三色納豆丼 高野豆腐のそぼろあん 具沢山だし活スープ 410kcal	20【誕生会】 ロールパン 鶏肉のパン粉焼き ジャーマンポテト ミネストローネ 319kcal	21 肉豆腐 スパサラダ みそ汁（わかめ、ネギ） 399kcal
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 ★シュガーラスク	スキムミルク 肉まん	フルーツヨーグルト	牛乳 今川焼き	カルピス クレープ	牛乳 せんべい
23【天皇誕生日】	24 ちゃんぽん麺 マセドアンサラダ 404kcal	25 カレイのおろし煮 ツナコーンサラダ とり汁 446kcal	26 シチューオンライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え ニラ玉スープ 421kcal	27 プルコギ スパサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 333kcal	28 鮭の甘塩焼き 切り干し大根の煮物 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
	スキムミルクココア ドーナツ	甘酒 フライドポテト	牛乳 カレーライスチーズラスク	スキムミルク 胚芽ロールパン	牛乳 せんべい

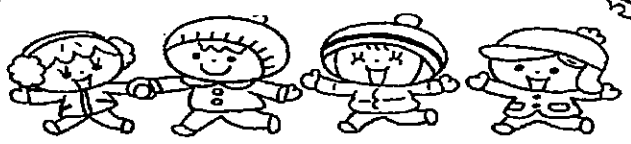
◎毎日果物がつきます。

◎（土）はおにぎりの日です。
（3・4・5歳児）

★　新メニューです。

冬に負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分にとることが肝心です。この他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、かぜ予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！



節分

「節分」とは、季節の変わり目という意味で、今は主に、立春の前だけをいいます。昔の人は、悪いものや災いを鬼にたとえ、豆をまいて追い払っていました。それが節分の行事として、今でも行なわれています。今年はどんな鬼を退治しようかな？