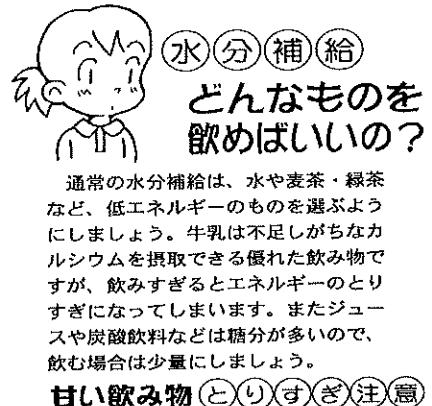


# 給食たより

旭ヶ丘こども園 令和4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。					
4 なすと豚肉の味噌炒め きゅうりとカニカマの酢の物 もずくスープ 熱量 243kcal	5 カレーライス 和風サラダ 牛乳 熱量 452kcal	6 ラタトウイユ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 337kcal	予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	1 鮭の甘塩焼き ★夏野菜の甘辛煮★ みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 272kcal 牛乳 スキムミルク メロンパン	2 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 335kcal りんごジュース 牛乳 せんべい
野菜ジュース	りんごジュース	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
スキムミルク チーズドック	フルーチェ	スキムミルク 胚芽ロールパン	キラキラ フルーツポンチ	スキムミルク きなこマカロニ	牛乳 せんべい
11 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢味噌和え みそ汁(じゃが芋、いんげん) 熱量 311kcal	12 肉みそスパゲティ 水菜とちくわのサラダ わかめスープ 熱量 349kcal	13 回鍋肉 きゅうりとツナのマヨ和え みそ汁(なす、大葉) 熱量 354kcal	14 ★夏マーボ丼★ 春雨の酢の物 野菜スープ 熱量 335kcal	15【手作り弁当】 黒酢五菜肉団子 ポテトサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 320kcal	16 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁(えのき、ネギ) 熱量 294kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 たこ焼き	スキムミルク ドーナツ	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 ハムサンド	スキムミルク バウムクーヘン	牛乳 せんべい
18【海の日】	19 塩焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ 熱量 304kcal	20 ラタトウイユ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 337kcal	21 オクラ納豆 ささみときゅうりの中華和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 347kcal	22 ほっけの塩焼き きゅうりのナムル 真沢山だし活スープ 熱量 328kcal	23 チキンナゲット スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 335kcal
野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	
	フルーツヨーグルト	スキムミルク とうもろこし	スキムミルク コーントースト	牛乳 ワッフル	牛乳 せんべい
25 なすと豚肉の味噌炒め きゅうりとカニカマの酢の物 もずくスープ 熱量 243kcal	26 冷やし中華 しゅうまい 熱量 475kcal	27 回鍋肉 きゅうりとツナのマヨ和え みそ汁(なす、大葉) 熱量 354kcal	28 トマ玉丼 豆腐ときゅうりの塩昆布和え 野菜スープ 熱量 346kcal	29【誕生会】 鮭とゴマの混ぜご飯 ミルフィーユカツ、シーザーサラダ トマトと卵のスープ 熱量 470kcal	30 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 336kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	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 クリームパン	牛乳 マドレーヌ	スキムミルク 桃まんじゅう	バニラアイス	牛乳 せんべい



通常の水分補給は、水や麦茶・緑茶など、低エネルギーのものを選ぶよう

にしましょう。牛乳は不足しがちなカルシウムを摂取できる優れた飲み物ですが、飲みすぎるとエネルギーのとりすぎになってしまいます。またジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意