



# 給食たより

旭ヶ丘こども園 令和5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。			<b>予定献立</b> 1 ★鮭のみそ焼き のり風味サラダ けんちん汁 熱量 322kcal	2 ささみフライ レタスサラダ みそ汁(えのき、わかめ) 熱量 308kcal	
			<b>10時のおやつ(未満児)</b> 牛乳	りんごジュース	
			<b>3時のおやつ</b> スキムミルク きなこマカロニ	牛乳 せんべい	
<b>4</b> いりどり イカときゅうりの酢みそ和え みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 305kcal	<b>5</b> じゃじゃ麺 カラフル塩ナムル ニラ玉スープ 熱量 475kcal	<b>6</b> 回鍋肉 春雨の酢の物 みそ汁(大根、しめじ) 熱量 371kcal	<b>7</b> 三色丼 きゅうりとしらすの酢の物 ★たっぷり野菜のわかめスープ 熱量 382kcal	<b>8</b> ほっけの唐揚げ 水菜とちくわのサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 347kcal	<b>9</b> サバの塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(キャベツ、人参) 熱量 302kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	りんごジュース	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	フルーツポンチ	スキムミルク ★レモンケーキ	牛乳 胚芽ロールパン	スキムミルク 今川焼き	牛乳 せんべい
<b>11</b> じゃが芋と厚揚げの煮物 小松菜とツナの和え物 みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 348kcal	<b>12</b> ソース焼きそば 大根サラダ トマトと卵のスープ 熱量 385kcal	<b>13</b> 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜スープ 熱量 445kcal	<b>14</b> カレーライス 和風サラダ もずくスープ 熱量 454kcal	<b>15【祖母母参観日】</b> 鯖と玉ねぎの煮物 ひじきサラダ とり汁 熱量 378kcal	<b>16</b> しゅうまい マカロニサラダ みそ汁(わかめ、玉ねぎ) 熱量 348kcal
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 オレンジ風味のブラウニー	フルーチェ	スキムミルク 桃まんじゅう	牛乳 クリームパン	スキムミルク ゆべし	牛乳 せんべい
<b>18【敬老の日】</b>	<b>19</b> わかめうどん ささみときゅうりの中華和え 熱量 334kcal	<b>20</b> 回鍋肉 春雨の酢の物 みそ汁(大根、しめじ) 熱量 371kcal	<b>21</b> ネバネバ丼 イカときゅうりの酢みそ和え 豚汁 熱量 422kcal	<b>22【誕生会】</b> さつま芋ご飯 鮭のサクサクソテー スパサラダ、わかめスープ 熱量 427kcal	<b>23【秋分の日】</b>
	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	
	フルーツヨーグルト	牛乳 ココアクッキー	スキムミルク ドーナツ	りんごジュース ケーキ	
<b>25</b> じゃが芋と厚揚げの煮物 小松菜とツナの和え物 みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 348kcal	<b>26</b> ちゃんぽん麺 ポテトサラダ 熱量 363kcal	<b>27</b> 鶏もも肉の塩焼き 水菜とちくわのサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 315kcal	<b>28</b> 鶏みそそぼろ丼 きゅうりとしらすの酢の物 けんちん汁 熱量 378kcal	<b>29【手作り弁当】</b> 春巻き もやしときゅうりの中華和え みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 305kcal	<b>30</b> 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) 熱量 313kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 黒糖蒸しパン	スキムミルク ハムサンド	牛乳 お駄スナック	牛乳 カレーチーズラスク	スキムミルク カスタードドック	牛乳 せんべい

## 食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

さつまいも(生)	さといも(生)	やっがしら(生)	やまといも(生)
2.3g	2.3g	2.8g	2.5g



## 秋に美味しい魚介

