



# 絵食たより

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。			予定献立	
	◎(土) はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)			10時のおやつ(未満児)	りんごジュース
	◎★が新メニューです。			3時のおやつ	牛乳 せんべい
3 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの酢の物 もずくスープ 熱量 367kcal	4 ラタトゥイユ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 371kcal	5 カレーライス 和風サラダ 牛乳 熱量 480kcal	6 鮭の甘塩焼き 冷しやぶサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 345kcal	7 【七夕集会】 七夕そうめん 春巻き トマトサラダ 熱量 329kcal	8 【運動会】 
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	
牛乳 パウムクーヘン	フルーチェ	スキムミルク 今川焼き	牛乳 ドーナツ	★七夕ゼリー★	
10 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢みそ和え みそ汁(じゃがいも、いんげん) 熱量 336kcal	11 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 420kcal	12 ★キッズヤンニヨムチキン★ ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁(なす、大葉) 熱量 322kcal	13 ビビンバ丼 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 熱量 407kcal	14 サバの味噌煮 ひじきサラダ とり汁 熱量 363kcal	15 ブルコギ スパサラダ みそ汁(えのき、ねぎ) 熱量 335kcal
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 たこやき	フルーツポンチ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 胚芽ロールパン	スキムミルク お麩スナック	牛乳 せんべい
17 【海の日】 	18 塩焼きそば 大根サラダ トマトと卵のスープ 熱量 367kcal	19 【誕生会】 鮭とゴマの混ぜご飯 鶏肉のみそ漬け焼き トマトサラダ、もずくのかき玉スープ 熱量 436kcal	20 ネバネバ丼 ★生揚げといんげんの煮物★ キャベツのゴマみそ汁 熱量 355kcal	21 【手作り弁当】 チキンナゲット ポテトサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 286kcal	22 ほっけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(キャベツ、豆腐) 熱量 355kcal
	牛乳	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	牛乳 マーブルケーキ	牛乳 やみつきトースト	スキムミルク チーズドック	牛乳 せんべい
24 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの酢の物 もずくスープ 熱量 367kcal	25 冷やし中華 しゅうまい 熱量 380kcal	26 ラタトゥイユ マカロニサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 371kcal	27 トマ玉丼 ささみときゅうりの中華和え みそ汁(なす、大葉) 熱量 296kcal	28 鮭のマリネ スパサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 421kcal	29 のり塩チキン コーンサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 312kcal
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
スキムミルク フライドポテト	牛乳 ハムサンド	牛乳 とうもろこし	牛乳 チーズクッキー	スキムミルク 桃まんじゅう	牛乳 せんべい
31 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの酢みそ和え みそ汁(じゃがいも、いんげん) 熱量 336kcal					
野菜ジュース スキムミルク フレンチトースト					

