



# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和6年

月	火	水	木	金	土
		<b>予定献立</b> シチューオンライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え キャベツと卵のスープ 421kcal	<b>1</b> シチューオンライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え キャベツと卵のスープ 421kcal	<b>2【豆まぎ集会】</b> 青菜入り大豆ご飯 ししゃもの唐揚げ ひじきサラダ、豚汁 365kcal	<b>3</b> のり塩チキン レタスサラダ みそ汁(えのき、豆腐) 310kcal
		<b>10時のおやつ(未満児)</b> <b>3時のおやつ</b>	野菜ジュース 牛乳 きなこマカロニ	牛乳 スキムミルク おにロール	りんごジュース 牛乳 せんべい
		<b>5</b> ジャが芋と生揚げのそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁(大根、しめじ) 363kcal	<b>6</b> 親子うどん さつまいものレモン煮 ポリポリきゅうり 349kcal	<b>7</b> サバの塩焼き 大根とベーコンの炒め煮 具沢山だし活スープ 340kcal	<b>8</b> ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 けんちん汁 447kcal
野菜ジュース スキムミルク 黒糖蒸しパン	飲むヨーグルト 牛乳 たこ焼き	りんごジュース フルーツポンチ	野菜ジュース 牛乳 ドーナツ	牛乳 スキムミルク ★豆乳バナナケーキ	りんごジュース 牛乳 せんべい
<b>12【振替休日】</b>	<b>13</b> ミートソースパゲティ ★ブロッコリーとチーズのおかか和え ニラ玉スープ 401kcal	<b>14</b> ホッケの唐揚げ 水菜とちくわのサラダ みそ汁(豚肉、もやし) 390kcal	<b>15</b> 白菜とひき肉のあんかけ丼 きゅうりとしらすの酢の物 チンゲン菜とえのきのスープ 344kcal	<b>16</b> 回鍋肉 レンコンともやしの和え物 みそ汁(なめこ、豆腐) 407kcal	<b>17</b> メンチカツ コーンサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 343kcal
<b>19</b> ジャが芋と生揚げのそぼろ煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁(大根、しめじ) 363kcal	<b>20</b> けんちんうどん さつまいものヨーグルトサラダ 330kcal	<b>21【誕生会】</b> ロールパン チーズハンバーグ マカロニサラダ、野菜スープ 469kcal	<b>22</b> カレーライス 和風サラダ もずくスープ 462kcal	<b>23【天皇誕生日】</b>	<b>24</b> ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(玉葱、わかめ) 319kcal
野菜ジュース スキムミルク フライドポテト	りんごジュース スキムミルク 肉まん	飲むヨーグルト りんごジュース クレープ	野菜ジュース フルーツヨーグルト	◎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>26</b> ブルコギ 春雨の酢の物 みそ汁(白菜、ふのり) 337kcal	<b>27</b> じゃじゃ麺 大根サラダ トマトと卵のスープ 469kcal	<b>28</b> サバの味噌煮 白菜とベーコンのサラダ 冬野菜スープ 391kcal	<b>29</b> ★栄養満点丼 きゅうりとしらすの酢の物 とり汁 403kcal	◎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。	
野菜ジュース 牛乳 カスタードドック	飲むヨーグルト スキムミルク ジャムサンド	りんごジュース 牛乳 ゆべし	野菜ジュース スキムミルク ウィンナーパン	◎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。	

## 節分

### 豆知識



節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされます。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないといわれています。



はしを正しく持つと手指に負担がかからず、食べ物がはさみやすいため、とても食べやすくなります。きちんと持てない人は、毎日少しずつでも上手に持てるように練習してみましょう。

## 正しいはしの持ち方

