

給食たより

旭ヶ丘こども園

令和5年

月	火	水	木	金	土
2【手作り弁当】 チキンナゲット マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 熱量 310kcal	3 きつねうどん さつまいものレモン煮 ポリポリきゅうり 熱量 363kcal	4 ポークケチャップ マセドアンサラダ 野菜スープ 熱量 414kcal	5 さつま芋カレーライス ツナコーンサラダ もずくスープ 熱量 497kcal	6 鮭の甘塩焼き 切り干し大根の炒め煮 せんべい汁 熱量 346kcal	7 メンチカツ レタスサラダ みそ汁(豆腐、わかめ) 熱量 327kcal
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	フルーツポンチ	牛乳 ゴマとチーズのスティックケーキ	麦茶 ゆべし	麦茶 きなこマカロニ	牛乳 せんべい
9【スポーツの日】 	10 肉みそスパゲティ キャベツとハムのサラダ きのこスープ 熱量 435kcal	11 キッズヤニヨムチキン ちくわと水菜のサラダ ★シーチキンとレタスの中華卵スープ 熱量 388kcal	12 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 みそ汁(もやし、豚肉) 熱量 423kcal	13 ちくわの磯辺揚げ 小松菜のサラダ 具沢山だし活スープ 熱量 457kcal	14 鮭の生姜焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(キャベツ、人参) 熱量 318kcal
野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	牛乳	りんごジュース
フルーツヨーグルト	牛乳 胚芽ロールパン	牛乳 クリームパン	麦茶 ★みそ蒸しパン	牛乳 せんべい	
16 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとちくわのツナマヨ和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 322kcal	17 あんかけ焼きそば 大根サラダ もずくスープ 熱量 389kcal	18 ポークケチャップ マセドアンサラダ 野菜スープ 熱量 414kcal	19 ★豆腐のあんかけ親子丼 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(大根、しめじ) 熱量 316kcal	20【誕生会】 ロールパン チーズハンバーグ マカロニサラダ、ニラ玉スープ 熱量 401kcal	21 ブルコギ コーンサラダ みそ汁(えのき、豆腐) 熱量 337kcal
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 ドーナツ	フルーツチェ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 チーズクッキー	ヨーグルトムース	牛乳 せんべい
23【総合避難訓練】 カレーライス 乾物サラダ わかめスープ 熱量 439kcal	24 きのこうどん さつま芋のヨーグルトサラダ 熱量 308kcal	25 キッズヤニヨムチキン ちくわと水菜のサラダ シーチキンとレタスの中華卵スープ 熱量 388kcal	26 シチューオンライス 小松菜のサラダ きのこスープ 熱量 383kcal	27 サバの竜田揚げ 和風サラダ 豚汁 熱量 386kcal	28 ホッケの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 熱量 315kcal
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 フライドポテト	麦茶 ジャムサンド	牛乳 チーズドック	牛乳 コーントースト	麦茶 肉まん	牛乳 せんべい
30 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとちくわのツナマヨ和え キャベツのゴマみそ汁 熱量 322kcal	31 みそラーメン かぼちゃサラダ 熱量 430kcal	予定献立		◎毎日果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児)	
野菜ジュース	飲むヨーグルト	10時のおやつ(未満児)		◎★が新メニューです。	
牛乳 たご焼き	牛乳 ウインナーパン	3時のおやつ			

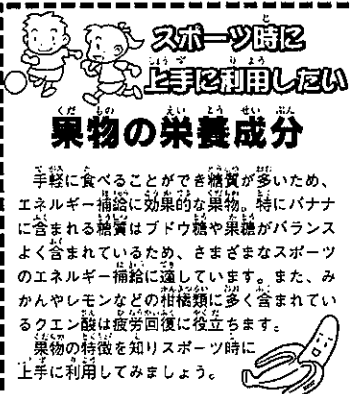
秋の味覚 いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふがしいものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。

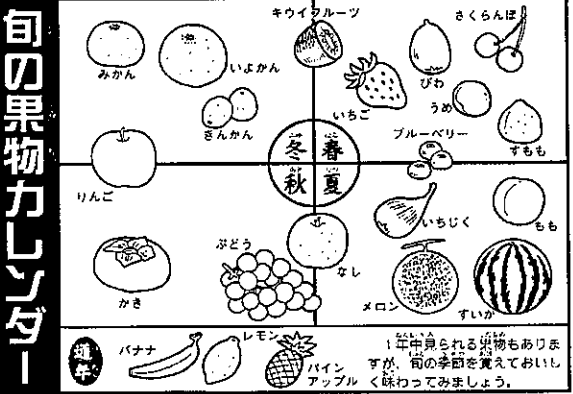


スポーツ時に上手に利用したい 果物の栄養成分

手軽に食べることができ糖質が多いため、エネルギー補給に効果的な果物。特にバナナに含まれる糖質はブドウ糖や果糖がバランスよく含まれているため、さまざまなスポーツのエネルギー補給に適しています。また、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。果物の特徴を知りスポーツ時に上手に利用してみましょう。



旬の果物カレンダー



1年中見られる果物もありますが、旬の季節を覚えておいしく味わってみましょう。

※旬の時期は地域によって異なりますので、あくまで目安にしてください。