



# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和6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。 ◎今月は年長のリクエストメニューです。			予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	1【ひな祭り誕生会】 ちらし寿司 ささみフライ、ポテトサラダ はまぐりの潮汁 457kcal	2 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁(キャベツ、人参) 320kcal
4 ポークケチャップ スパサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 431kcal	5 カレーうどん 水菜とちくわのサラダ	6 鮭の竜田揚げ 小松菜のサラダ みそ汁(さつま芋、玉葱) 413kcal	7 タコライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え 野菜スープ 461kcal	8 豆腐入り松風焼き ひじきサラダ みそ汁(もやし、豚肉) 389kcal	9 春巻き レタスサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 326kcal
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 ★豆乳ホットケーキ	麦茶 おにぎり	フルーツポンチ	スキムミルク チーズドック	スキムミルク きなこマカロニ	牛乳 せんべい
11 肉じゃが 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 341kcal	12 みそラーメン ポテトサラダ	13【お別れ会】 ハムチーズロールパン、ミートローフ エビフライ、シーザーサラダ フチカップスイーツ、キャベツと豚のスープ 491kcal	14 三色納豆丼 高野豆腐の卵とじ けんちん汁 394kcal	15 ★鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ 具沢山だし活スープ 403kcal	16【卒園式】 サバの塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁 338kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	野菜ジュース	りんごジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 お麩スナック	スキムミルク フレンチトースト	りんごジュース おにロール	スキムミルク マーブルケーキ	フルーチェ	牛乳 せんべい
18 ポークケチャップ スパサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 431kcal	19 きつねうどん ささみときゅうりの中華和え 376kcal	20【春分の日】	21 ホッケの味噌マヨチーズ焼き 小松菜のサラダ 冬野菜スープ 402kcal	22 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 462kcal	23 のり塩チキン コーンサラダ みそ汁(えのき、豆腐) 321kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト		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	スキムミルク やみつぎトースト		スキムミルク 今川焼き	ヨーグルトムース	牛乳 せんべい
25 肉じゃが 白菜とベーコンのサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 341kcal	26 肉みそスパゲティ 大根サラダ ★卵とわかめの春雨スープ 385kcal	27 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 豚汁 366kcal	28 マーボー丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え とり汁 470kcal	29 照り焼きチキン マカロニサラダ 具沢山だし活スープ 414kcal	30【入園進級式】
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	
牛乳 フライドポテト	牛乳 ピザまん	スキムミルク チーズドック	フルーツヨーグルト	スキムミルク ドーナツ	

おいしくて縁起がよい  
はまぐり

はまぐりは、同じ貝殻同士でない  
と形があわないため昔から夫婦和合  
の象徴とされてきました。そのため、  
ひな祭りや結婚式の料理によく使わ  
れます。ビタミンB2やミネラルが  
豊富なおいしい貝です。

## 食事マナーを守って 楽しく食事をしましょう

姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブル  
と体の間をこぶし1つ分く  
らい開け、いすにきちんと  
腰かけて、背筋をまっすぐ  
にのびた状態です。

食器をきちんと  
持とう

茶わんやはしをきちんと  
持つようにしましょう。食  
べこぼしを防いで食べやす  
くなり、見た目も美しく見  
えます。

感謝の気持ちを  
忘れないようにしましょう

食事をつくってくれた人や、  
命あるものをいただくという感  
謝の気持ちを忘れないで、残さ  
ず食べるようにしましょう。