

給食たより

旭ヶ丘こども園

令和6年

月	火	水	木	金	土
1 じゃが芋と鶏肉の煮物 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(キャベツ、えのき) 322kcal	2 わかめうどん 水菜とちくわのサラダ 319kcal	3 鯖と玉葱の煮物 スパサラダ 春野菜スープ 451kcal	4 鶏みそそぼろ丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え 筍と豚肉のスープ 488kcal	5 回鍋肉 カラフル塩ナムル みそ汁(かぶ、油あげ) 374kcal	6 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(玉葱、わかめ) 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 たこ焼き	麦茶 おにぎり	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 豆乳バナナケーキ	スキムミルク マーマレードサブシ	牛乳 せんべい
8【花まつり】 筍ご飯、豆腐入り松風焼き ひじきサラダ ★みそ汁(アスパラ、玉葱) 433kcal	9 ちゃんぽん麺 フロッキーとチーズのおかか和え 349kcal	10 鮭の甘塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁 345kcal	11 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 せんべい汁 478kcal	12 肉豆腐 のり風味サラダ みそ汁(大根、しめじ) 362kcal	13 メンチカツ レタスサラダ みそ汁(えのき、豆腐) 343kcal
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
カルピス ジャムサンド	スキムミルク フレンチトースト	牛乳 チーズケーキパー	牛乳 今川焼き	スキムミルク ★キャロットコーン蒸しパン	牛乳 せんべい
15 豚肉とレンコンのゴマ味噌炒め 春雨の酢の物 ニラ玉スープ 377kcal	16 きのこあんかけうどん かぼちゃの甘煮 ポリポリきゅうり 365kcal	17 ホッケの唐揚げ スパサラダ 具沢山だし活スープ 406kcal	18 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 483kcal	19 回鍋肉 カラフル塩ナムル みそ汁(かぶ、油あげ) 374kcal	20 鮭の生姜焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(しめじ、玉葱) 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 ココアドック	スキムミルク 肉まん	フルーチェ	牛乳 レモンケーキ	スキムミルク ふかしさつま芋	牛乳 せんべい
22 じゃが芋のと鶏肉の煮物 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(キャベツ、えのき) 322kcal	23 みそラーメン さつま芋のヨーグルトサラダ 435kcal	24【誕生会】 ロールパン ★新じゃがいものミートグラタン シーザーサラダ、春野菜スープ 386kcal	25 もずく丼 ささみときゅうりの中華和え けんちん汁 412kcal	26【手作り弁当】 のり塩チキン マカロニサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 336kcal	27 ささみフライ コーンサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 344kcal
野菜ジュース	りんごジュース	飲むヨーグルト	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 フライドポテト	スキムミルク じゃこトースト	りんごジュース バナナクレープ	フルーツヨーグルト	スキムミルク ドーナツ	牛乳 せんべい
29【昭和の日】	30 じゃじゃ麺 大根サラダ ニラ玉スープ 479kcal 飲むヨーグルト スキムミルク 胚芽ロールパン	予定献立 10時のおやつ(未満児) 3時のおやつ	 ◎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。 		

どうしてバランスがよいのかな?

基本の献立を 大★解★剖★




主食




米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜




魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物(飲み物)



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

みんなで食べると おいしいね



ひとりで食べるよりも、家族や友だちと楽しい会話をして食べる方が、食事がおいしく感じられます。