

給食たより

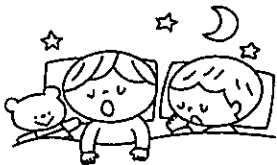
旭ヶ丘こども園

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。		1 ホッケの塩焼き ★ほうれん草の納豆和え 豚汁 322kcal	2 カラフルマーボー丼 ささみときゅうりの中華和え チンゲン菜とえのきのスープ 467kcal	3【憲法記念日】	4【みどりの日】
		りんごジュース	野菜ジュース		
	牛乳	牛乳	スキムミルク		
	きなこマカロニ	きなこマカロニ	ホットケーキ		
6【振替休日】	7 ミートソーススパゲティ 乾物サラダ キャベツと卵のスープ 428kcal	8 カレイのおろし煮 和風サラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 331kcal	9 ビビンバ丼 春雨の酢の物 みそ汁(大根、油揚げ) 412kcal	10 ★ひじきバーグ スパサラダ 具沢山だし活スープ 416kcal	11 バラ大根 ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁(玉葱、わかめ) 344kcal
	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
	麦茶	フルーツポンチ	スキムミルク	スキムミルク	牛乳
	★塩昆布とチーズのおにぎり		オレンジ風味のブラウニー	ピザまん	せんべい
13 チキンのカラフルケチャップソテー ツナコーンサラダ ニラ玉スープ 364kcal	14 きつねうどん ささみときゅうりの中華和え 346kcal	15 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 みそ汁(豚肉、もやし) 379kcal	16 三色納豆丼 高野豆腐の卵とじ 五目みそ汁 468kcal	17【誕生会】 コーンとベーコンの混ぜご飯 エビフライ、野菜スープ ブロッコリーとポテトのサラダ 454kcal	18 鯖の塩焼き 引き昆布の煮物 豚汁 305kcal
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	スキムミルク	フルーチェ	スキムミルク	ヨーグルトムース	牛乳
みそ蒸しパン	カレーチースラスク		今川焼き		せんべい
20 肉じゃが 小松菜のサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 354kcal	21 ソース焼きそば 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 345kcal	22 鯖のみそ煮 ちくわときゅうりのツナマヨ和え けんちん汁 409kcal	23 カレーライス 和風サラダ もずくスープ 483kcal	24【手作り弁当】 メンチカツ もやしときゅうりの中華和え みそ汁(なめこ、豆腐) 378kcal	25 ブルコギ レタスサラダ みそ汁(わかめ、ねぎ) 315kcal
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	スキムミルク	牛乳	フルーツヨーグルト	りんごジュース	牛乳
カスタードドック	ハムサンド	お麩スナック		ドーナツ	せんべい
27 チキンのカラフルケチャップソテー ツナコーンサラダ ニラ玉スープ 364kcal	28 カレーうどん シーザーサラダ 473kcal	29 ししゃもの唐揚げ ほうれん草の納豆和え とり汁 382kcal	30 和風ガバオライス 春雨の酢の物 みそ汁(キャベツ、豆腐) 474kcal	31 ひじきバーグ スパサラダ 具沢山だし活スープ 416kcal	予定献立
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	10時のおやつ(未満児)
牛乳	スキムミルク	牛乳	牛乳	スキムミルク	3時のおやつ
ココアクッキー	ゴマとチーズのスティックケーキ	フライドポテト	ウインナーパン	胚芽ロールパン	

しっかり睡眠をとろう

睡眠は体をしっかり休めて疲れをとるだけでなく、「寝る子は育つ」といわれるように体の成長を促します。睡眠が足りないと、食欲がなくなったり、日中に眠くて不機嫌になったりします。しっかり睡眠をとって、元気に過ごしましょう。



端午の節句の柏もち

子どもの健やかな成長を願う端午の節句には、柏もちを食べます。柏の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味が込められ、縁起のよい食べ物とされています。

