



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和6年

月	火	水	木	金	土
1 豚肉と豆腐の青じそ炒め ひじきのレモンサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 322kcal	2 ラタトゥイユ スパサラダ キャベツと卵のスープ 404kcal	3 ホッケの唐揚げ ★コンビネーションサラダ みそ汁(豚肉、もやし) 371kcal	4 三色納豆丼 ささみときゅうりの中華和え みそ汁(なす、大葉) 405kcal	5【七夕集会】 七夕そうめん 春巻き トマトサラダ 419kcal	6 ブルコギ マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ、しめじ) 338kcal
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 パウムクーヘン	★みかんの牛乳寒天	スキムミルク フレンチトースト	スキムミルク ★マッシュマロスティック	七夕ゼリー	牛乳 せんべい
8 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの酢の物 もずくスープ 309kcal	9 塩焼きそば 大根サラダ チンゲン菜とえのきのスープ 324kcal	10 ★あじの梅マヨネーズ焼き 水菜とちくわのサラダ けんちん汁 390kcal	11 夏野菜カレー 和風サラダ 牛乳 480kcal	12 キッズヤンニョムチキン きゅうりとちくわのツナマヨ和え 具沢山だし活スープ 417kcal	13 ささみフライ レタスサラダ みそ汁(えのき、わかめ) 345kcal
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 今川焼き	スキムミルク やみつぎトースト	スキムミルク お魅スナック	フルーチェ	スキムミルク ホットケーキ	牛乳 せんべい
15【海の日】 	16 ぼんぼらうどん かぼちゃサラダ 308kcal	17 ラタトゥイユ スパサラダ キャベツと卵のスープ 404kcal	18 マーボー丼 ささみときゅうりの中華和え みそ汁(キャベツ、油あげ) 429kcal	19【手作り弁当】 メンチカツ ポテトサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 302kcal	20 しゅうまい マカロニサラダ みそ汁(わかめ、ねぎ) 321kcal
	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 胚芽ロールパン	フルーツヨーグルト	スキムミルク キャロットコーン蒸しパン	スキムミルク ドーナツ	牛乳 せんべい
22 豚肉と豆腐の青じそ炒め ひじきのレモンサラダ みそ汁(大根、油揚げ) 322kcal	23 なすミートスパゲティ 大根サラダ ニラ玉スープ 393kcal	24 ちくわの磯辺揚げ 水菜とツナのサラダ 具沢山だし活スープ 387kcal	25 ピビンバ丼 春雨の酢の物 みそ汁(なす、大葉) 403kcal	26【誕生会】 しらすと大葉の混ぜご飯 鶏肉のみそ漬け焼き トマトサラダ、野菜スープ 467kcal	27 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ、人参) 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 フライドポテト	スキムミルク ハムサンド	フルーツポンチ	スキムミルク とうもろこし	★ヨーグルトアイス	牛乳 せんべい
29 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとカニカマの酢の物 もずくスープ 309kcal	30 冷やし中華 しゅうまい 419kcal	31 ホッケの塩焼き ひじきサラダ とり汁 348kcal	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	りんごジュース	10時のおやつ(未満児)	◎★が新メニューです。	
スキムミルク たこ焼き	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 ココアドック	3時のおやつ		

こまめな水分補給を

夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持っていきましょう。



夏野菜を食べて 体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をじょうずにとって、暑い夏を乗りきりましょう。

