



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。 ◎6月は総合避難訓練があるため、防災メニューを入れています。				予定献立 1 のり塩チキン ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁(玉ねぎ、わかめ) 322kcal	
				10時のおやつ(未満児)	りんごジュース
				3時のおやつ	牛乳 せんべい
3【手作り弁当】 しゅうまい マセドアンサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 295kcal	4 ちゃんぽんめん 豆腐ときゅうりの塩昆布和え 331kcal	5 鮭の甘塩焼き ★具沢山ひじきの煮物 せんべい汁 336kcal	6 ネバネバ丼 きゅうりとしらすの酢の物 けんちん汁 375kcal	7 ★手作りふりかけ 鶏もも肉の塩焼き ポリポリきゅうり、みそ汁(炊飯、豆腐) 347kcal	8 ホッケの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ、えのき) 316kcal
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	麦茶	フルーツポンチ	スキムミルク	スキムミルク	牛乳
チーズドック	おにぎり		豆乳ホットケーキ	肉まん	せんべい
10 生揚げとピーマンの甘酢炒め スパサラダ みそ汁(じゃが芋、いんげん) 397kcal	11 わかめうどん 水菜とちくわのサラダ 319kcal	12 鯖の竜田揚げ 春雨の酢の物 具沢山だし活スープ 391kcal	13【防災メニュー】 カレーライス 乾物サラダ わかめスープ 318kcal	14 ポークケチャップ キャベツとハムのサラダ ニラ玉スープ 431kcal	15 春巻き レタスサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 330kcal
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	スキムミルク	牛乳
アメリカンドック	コーントースト		チーズ蒸しパン	たこ焼き	せんべい
17 いりどり きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 338kcal	18 あんかけ焼きそば 大根サラダ トマトと卵のスープ 404kcal	19 ★カレイのみそ漬け焼き 具沢山ひじきの煮物 とり汁 342kcal	20 トマ玉丼 豆腐ときゅうりの塩昆布和え みそ汁(なす、大葉) 358kcal	21【誕生会】 ロールパン 鶏肉のパン粉焼き シーザーサラダ、ミネストローネ 409kcal	22 鮭の生姜焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(油揚げ、キャベツ) 318kcal
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	フルーツヨーグルト	スキムミルク	スキムミルク	牛乳
ドーナツ	ジャムサンド		きなこマカロニ	マーブルケーキ	せんべい
24 生揚げとピーマンの甘酢炒め スパサラダ みそ汁(じゃが芋、いんげん) 397kcal	25 肉みそパゲティ 水菜とちくわのサラダ もずくスープ 444kcal	26 鯖と玉ねぎの煮物 春雨の酢の物 具沢山だし活スープ 382kcal	27 タコライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え キャベツと卵のスープ 433kcal	28 ポークケチャップ キャベツとハムのサラダ ニラ玉スープ 431kcal	29【運動会】
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	
スキムミルク	スキムミルク	牛乳	牛乳	スキムミルク	
チーズクッキー	胚芽ロールパン	今川焼き	ふかしさつま芋	ピーチケーキ	

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがち
な指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

野菜と仲よくなるろう。

野菜がらいの人が多いようですが、野菜といってもいろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。五感を使ってもっと野菜を身近に感じてみましょう。また、野菜を育てると愛情がわき、おいしく食べることができます。簡単に育てられるものから栽培してみませんか?