

10月



給食たより

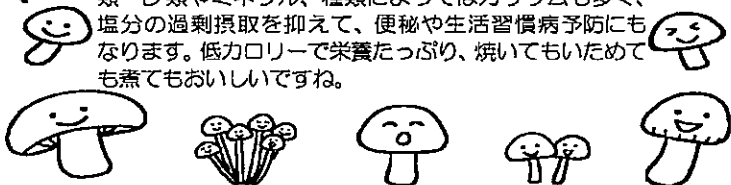
旭ヶ丘こども園

令和6年

月	火	水	木	金	土
予定献立	1 わかめうどん さつま芋のレモン煮 ポリポリきゅうり 352kcal	2 ホッケの唐揚げ ★ひじきの五目サラダ キャベツのごまみそ汁 348kcal	3 三色納豆丼 高野豆腐のそぼろ煮 とり汁 447kcal	4 ポークケチャップ スパサラダ 野菜スープ 490kcal	5 鮭の生姜焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(玉葱、わかめ) 305kcal
10時のおやつ(未満児)	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
3時のおやつ	カルピス ウイナーパン	麦茶 お昼スナック	牛乳 ★りんごのしっとりケーキ	牛乳 ココアドック	牛乳 せんべい
7【手作り弁当】 しゅうまい ポテトサラダ みそ汁(なめこ、豆腐) 308kcal	8 ミートソーススパゲティ 水菜とちくわのサラダ トマトと卵のスープ 492kcal	9 鯖のみそ煮 高野豆腐の卵とじ 具沢山だし活スープ 376kcal	10 さつま芋カレーライス ツナコーンサラダ もずくスープ 517kcal	11 キッズヤンニョムチキン マセドアンサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 404kcal	12 のり塩チキン レタスサラダ みそ汁(わかめ、豆腐) 319kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
フルーツヨーグルト	スキムミルク コートrost	スキムミルク きなこマカロニ	みかんの牛乳寒天	スキムミルク みそ蒸しパン	牛乳 せんべい
14【スポーツの日】	15 ソース焼きそば 大根サラダ きのこスープ 333kcal	16 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の煮物 けんちん汁 342kcal	17 マーボー丼 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 459kcal	18【誕生会】 ロールパン ミートローフ、シーザーサラダ ★コーンスープ 519kcal	19 サバの塩焼き 引き昆布の煮物 みそ汁(えのき、キャベツ) 308kcal
	飲むヨーグルト スキムミルク 胚芽ロールパン	牛乳 フルーチェ	野菜ジュース 牛乳 マーマレードサブレ	牛乳 りんごジュース クレープ	りんごジュース 牛乳 せんべい
21 キッズヤンニョムチキン マセドアンサラダ チンゲン菜とえのきのスープ 404kcal	22 きのこのあんかけうどん かぼちゃサラダ 302kcal	23 ホッケのみそマヨチーズ焼き ひじきの五目サラダ 具沢山だし活スープ 369kcal	24 栄養満点丼 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(大根、油揚げ) 406kcal	25 ポークケチャップ スパサラダ 野菜スープ 490kcal	26 メンチカツ コーンサラダ みそ汁(玉葱、しめじ) 370kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
牛乳 肉まん	スキムミルク ジャムサンド	フルーツポンチ	牛乳 サクサクチーズマフィン	スキムミルク 今川焼き	牛乳 せんべい
28 鶏肉と大根の煮物 ちくわときゅうりのツナマヨ和え キャベツのごまみそ汁 323kcal	29 ちゃんぽんめん ポテトとブロッコリーのサラダ 367kcal	30 鮭の甘塩焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 323kcal	31 シチューオンライス 小松菜のサラダ ニラ玉スープ 412kcal	◎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。	
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	野菜ジュース		
牛乳 フライドポテト	麦茶 おにぎり	カルピス ドーナツ	牛乳 かぼちゃのチーズケーキ		

キノコを食べよう!

キノコがおいしい季節です。シイタケ・シメジ・エリンギ・エノキ・マイタケ・マツタケなど、種類がたくさんありますが、どれも食物繊維が豊富で、ビタミンB類・D類やミネラル、種類によってはカリウムも多く、塩分の過剰摂取を抑えて、便秘や生活習慣病予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷり、焼いてもいためても煮てもおいしいですね。



10月10日は「目の愛護デー」

ビタミンAやアントシアニンは、目によい働きがあります。体内でビタミンAに変化するβ-カロテンの豊富な人参・ほうれん草や、アントシアニンが含まれるブルーベリー・ぶどうなどをとるように心がけましょう。

