

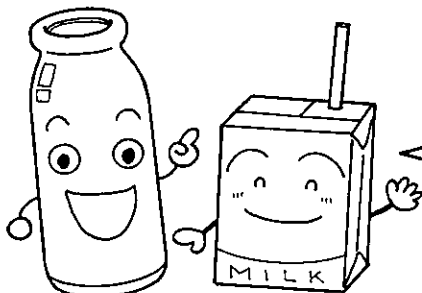
給食たより

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。		予定献立	1 夏野菜カレー 和風サラダ 牛乳 508kcal	2 プルコギ ★人形ドレッシングの水菜サラダ キャベツと卵のスープ 326kcal	3 のり塩チキン マカロニサラダ みそ汁（玉葱、わかめ） 348kcal
		10時のおやつ(未満児)	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
		3時のおやつ	スキムミルク かぼちゃのチーズケーキ	フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
5 ラタトゥイユ スパサラダ みそ汁（じゃが芋、いんげん） 396kcal	6 じゃじゃ麺 カラフル塩ナムル ニラ玉スープ 459kcal	7【みたままつり】 赤飯 煮しめ、きゅうりもみ みそ汁（わかめ、豆腐） 319kcal	8 タコライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え 野菜スープ 444kcal	9 ★鶏肉の塩麴漬け焼き ポリポリきゅうり、手作りふりかけ みそ汁（なす、大葉） 366kcal	10 鮭の生姜焼き 引き昆布の煮物 みそ汁（えのき、キャベツ） 311kcal
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
スキムミルク 今川焼き	スキムミルク じゃこトースト	カルピス カスタードドック	みかんの牛乳寒天	スキムミルク ウインナーパン	牛乳 せんべい
12【振替休日】	13 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（玉葱、しめじ） 310kcal	14 しゅうまい レタスサラダ みそ汁（もやし、ニラ） 325kcal	15 ホッケの塩焼き マカロニサラダ みそ汁（キャベツ、豆腐） 318kcal	16 プルコギ 春雨の酢の物 わかめスープ 340kcal	17 メンチカツ コーンサラダ みそ汁（わかめ、ねぎ） 362kcal
	野菜ジュース	牛乳	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	りんごジュース クッキー	野菜ジュース せんべい	牛乳 ビスケット	りんごジュース クリームパン	牛乳 せんべい
19【終戦記念日メニュー】 大根飯 もろきゅう、さつま芋の甘煮 野菜すいとん汁 303kcal	20 ソース焼きそば 大根サラダ トマトと卵のスープ 354kcal	21【誕生会】 ロールパン ★夏野菜のミートグラタン シーザーサラダ、キャベツと卵のスープ 407kcal	22 もずく丼 豆腐ときゅうりの塩昆布和え みそ汁（豚肉、もやし） 380kcal	23 鶏肉の塩麴漬け焼き ポリポリきゅうり、手作りふりかけ みそ汁（なす、大葉） 366kcal	24 ポークケチャップ ちくわときゅうりのツナマヨ和え みそ汁（豆腐、えのき） 380kcal
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
麦茶 とうもろこし	スキムミルク ジャムサンド	ヨーグルトムース	フルーチェ	スキムミルク アメリカンドック	牛乳 せんべい
26 ラタトゥイユ スパサラダ みそ汁（じゃが芋、いんげん） 396kcal	27 冷やし中華 春巻き 437kcal	28 ししゃもの唐揚げ 冷しゃぶサラダ 具沢山だし活スープ 393kcal	29 生揚げとピーマンの甘酢炒め ポテトサラダ みそ汁（なめこ、豆腐） 391kcal	30 ネバネバ丼 きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁（大根、油揚げ） 337kcal	31 ささみフライ レタスサラダ みそ汁（しめじ、キャベツ） 353kcal
野菜ジュース	飲むヨーグルト	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	りんごジュース
スキムミルク たこ焼き	スキムミルク 胚芽ロールパン	フルーツポンチ	スキムミルク フライドポテト	牛乳 ドーナツ	牛乳 せんべい

牛乳・乳製品を
とりましょう



牛乳のヒ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

- ★効用
- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

* 冷たい物の食べすぎに注意 *

冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。

