

6がつこんだて

令和2年度 島保育園

献立は材料等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
昼食	1日 カレーライス チキンナゲット さつまいもオレンジ煮 コールスローサラダ りんご	2日 ごはん タラの甘酢揚げ ひじきサラダ 青菜の納豆和え 卵スープ オレンジ	3日 ごはん 卵焼き 肉じゃが きゅうりのツナ和え わかめのみそ汁 ゴマ塩 いちご	4日 ごはん 豚肉の香味揚げ 春雨ソテー 青菜のコンコン和え 白菜のスープ バナナ	5日 ごはん 焼きホッケ じゃがいもの揚げ煮 きゅうりの利休和え オクラのみそ汁 パイナップル	6日 ちくわ天ぷら 青菜おひたし あさりのみそ汁 りんご
ひよこ	チーズ	ミニトマト	おにぎり	ごぼう煮	チーズかまぼこ	
おやつ	梅かつおおにぎり 煮干し お茶	ジャムマーガリンサンド 牛乳	おせんべい スキムココア	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	チーズ蒸しパン スキムミルク	プリン お茶 おせんべい
昼食	8日 ごはん 鶏の照り焼き ひじき煮 ブロッコリー和え物 じゃがいものみそ汁 りんご	9日 ごはん サバのカレーソテー ごぼうのから揚げ 青菜のゆかり和え わんたんスープ バナナ	10日 ごはん なすのミートグラタン ウィンナー きゅうりのゴマ和え キャベツのみそ汁 ぶどう	11日 ごはん ささみフライ ちくわのゴマ炒め キャベツのレモン和え 中華スープ りんご	12日 ごはん 焼きサケ かぼちゃ煮 青菜のひき肉和え けんちん汁 ゴマ塩 いちご	13日 チキン南蛮 ブロッコリーサラダ もやしのみそ汁 パイナップル
ひよこ	納豆	おにぎり	さつまいも煮	トマトマリネ	チーズ	
おやつ	きりせんしょ さきいか お茶	焼きそば お茶	カミカミだんご 牛乳	あじさいゼリー せんべい お茶	おせんべい いちご牛乳	ワッフル 牛乳
昼食	15日 ごはん サケのチーズ焼き じゃがいもそぼろ煮 青菜の桜エビ和え 玉ねぎのみそ汁 ふりかけ りんご	16日 親子丼 きゅうり漬物 れんこん炒り煮 ミニトマト すまし汁 ぶどう	17日 ごはん 豚カツ マカロニソテー 春雨サラダ 白菜のみそ汁 バナナ	18日 ごはん バジルチキン ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	19日お弁当の日 おかず入り お弁当を お願いします 	20日 豚焼肉 きゅうり和え物 野菜スープ りんご
ひよこ	ごぼう煮	枝豆	かぼちゃ煮	納豆		
おやつ	コーンマヨトースト 牛乳	きな粉だんご スキムミルク	おせんべい カルピス	バナナマフィン スキムココア	新じゃがカレーポテト 煮干し お茶	クリームパン 牛乳
昼食	22日 ごはん 鶏肉のインド風煮 すき昆布煮 ブロッコリーサラダ わかめスープ バナナ	23日 ごはん タラフライ ナポリタン スティックきゅうり なすのみそ汁 オレンジ	24日 ごはん ちくわの磯揚げ 大豆煮 バンバンジーサラダ 大根のみそ汁 ぶどう	25日 誕生会 つけ麺 4・5歳はセルフトッピング チキンナゲット ブロッコリー トマトマリネ フルーツ盛り合わせ	26日おにぎりの日 おにぎり から揚げ ウィンナー きゅうり漬物 ミニトマト 豚汁 アイスcream	27日 シューマイ 青菜のおかか和え オクラスープ りんご
ひよこ	ミニトマト	ごぼう煮	さつまいも煮	フルーツ盛り合わせ		
おやつ	おせんべい いちご牛乳	たぬきおにぎり さきいか お茶	キャロットケーキ スキムミルク	フルーツパフェ お茶	シリアルバー スキムミルク	おせんべい 牛乳
昼食	29日 ハヤシライス セルフゆで卵3.4.5歳 スクランブルエッグ1.2歳 切干の和え物 チーズ ぶどう	30日 ごはん 肉団子 ビーフソテー 青菜の磯和え なめこ汁 バナナ	<今月の栄養平均> エネルギー 3歳以上児 455kcal 3歳未満児 510kcal たんぱく質 以上児 21.3g 未満児 22.6g 脂質 以上児 16.8g 未満児 17.2g 塩分 以上児 1.9g 未満児 1.9g			
ひよこ	枝豆	かぼちゃ煮				
おやつ	焼うどん 煮干し お茶	ツナサンド スキムミルク				

土曜給食の持ち物

おにぎり・箸・コップ・
3歳未満児は箸かスプーン
をご持参下さい。

1・16・29日

スプーンが必要な
お子さんをご持参
下さい。

つばみ・ふたば・すみれ組

午前に牛乳とおせんべい
のおやつがです。