

5がつこんだて 令和4年度 島こども園

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 | <今月の栄養平均> | | 3歳以上児 | 3歳未満児 |  | |
| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | |
| | | | | | | |
| 昼食 | 2日 ごはん 鶏のから揚げ ポテトそぼろ煮 バンバンジー和え 大根のスープ りんご | 3日 憲法記念日  | 4日 みどりの日  | 5日 こどもの日  | 6日 ごはん 焼きサケ ひじき煮 ブロッコリーサラダ なめこ汁 バナナ | 7日 ベーコン入り スクランブルエッグ きゅうり利休和え 肉団子スープ パイナップル |
| | 3歳未満児 | チーズかまぼこ | | | さつまいも煮 | |
| おやつ | かしわ餅 お茶 | | | | おせんべい 牛乳 | ウィンナーパン 牛乳 |
| 昼食 | 9日 カレーライス 福神漬 スイートポテトフライ ブロッコリー チーズ いちご | 10日 ごはん サケのごまみそ焼き 肉じゃが きゅうりの和え物 わんたんスープ パイナップル | 11日 ごはん 松風焼き 春雨ソテー ブロッコリー和え物 キャベツのみそ汁 ごま塩 りんご | 12日 ごはん 鶏肉のインド風煮 すき昆布煮 ボイルアスパラ 大根のみそ汁 バナナ | 13日 ごはん タラの甘酢かけ 切干大根煮 青菜の納豆和え わかめスープ いちご | 14日 鶏の照り焼き ナムル もやしのみそ汁 りんご |
| | 3歳未満児 | きゅうりステック | おにぎり | 枝豆 | ちくわの炒り煮 | ごぼう煮 |
| おやつ | おせんべい 牛乳 | フルーツヨーグルト お茶 | チーズケーキ スキムミルク | じゃこトースト スキムミルク | 焼きおにぎり お茶 | フルーツゼリー お茶 |
| 昼食 | 16日 ごはん コーンシチュー チキンナゲット かぼちゃそぼろ煮 わかめとツナのサラダ パイナップル | 17日 ごはん サケのマヨネーズ焼 じゃがいもの揚げ煮 青菜のおかか和え けんちん汁 バナナ | 18日 ごはん 卵焼き ウィンナーソテー 切干ごまサラダ 生揚げのみそ汁 りんご | 19日 ごはん 豚肉の香味揚げ ジャーマンポテト ブロッコリー きのこのみそ汁 オレンジ | 20日 ごはん サバのみそ煮 かぼちゃ素揚げ 青菜のなめ草和え 八宝菜スープ バナナ | 21日 豚肉生姜焼 きゅうり和え物 玉ねぎスープ りんご |
| | 3歳未満児 | ミニトマト | チーズかまぼこ | 納豆 | おにぎり | 枝豆 |
| おやつ | ピザトースト スキムミルク | きりせんしょ お茶 | おせんべい カルピス | キャロットケーキ スキムミルク | 和風パスタ お茶 | ホットドッグ 牛乳 |
| 昼食 | 23日 ハヤシライス セルフゆで卵 1・2歳スクランブルエッグ 春雨和え物 ボイルアスパラ バナナ | 24日 ごはん サバの竜田揚げ ひじき煮 青菜の桜エビ和え わかめのみそ汁 パイナップル | 25日 ごはん 肉団子 大豆炒り煮 ブロッコリー和え物 ポパイスープ りんご | 26日 誕生会 こいのぼりのり巻き チキン南蛮 花束ブロッコリー マカロニサラダ すまし汁 いちごゼリー | 27日 お弁当の日 おかず入り お弁当を お願いします  | 28日 ちくわの天ぷら ブロッコリー和え物 卵スープ りんご |
| | 3歳未満児 | チーズ | さつまいも煮 | おにぎり | | |
| おやつ | ハムサンド スキムミルク | しょうゆだんご お茶 | おせんべい スキムミルク | プチシューパフェ お茶 | 手作りパン 牛乳 | ヨーグルト おせんべい お茶 |
| 昼食 | 30日 エビピラフ たごウィンナー ポテトチーズ焼き ブロッコリー りんご | 31日 ごはん タラフライ ナポリタン 青菜の磯和え 白菜のみそ汁 オレンジ | スプーンが必要なお子さんはご持参下さい。 9日・16日・23日 | | | |
| | 3歳未満児 | ミニトマト | ごぼう煮 |  | | |
| おやつ | ヨーグルトドーナツ スキムココア | ゆかりチーズおにぎり お茶 | | | | |