

9がつのこんだて

令和4年度 島こども園

	月	火	水	木	金	土
昼食	<今月の栄養> エネルギー	3歳未満児 520k cal	3歳以上児 567k cal	1日 ごはん 豚肉の香味焼き マカロニサラダ きゅうりの利休和え わんたんスープ オレンジ	2日 ごはん プリの照り焼き 春雨ソテー ブロッコリー和え物 じゃがいものみそ汁 バナナ	3日 チキンナゲット 青菜おひたし 生揚げのみそ汁 メロン
	たんぱく質	19.6g	20.5g	おにぎり	枝豆	
3歳未満児	脂質	16.8g	18.5g	りんごケーキ スキムミルク	コーンマヨトースト 牛乳	おせんべい いちご牛乳
おやつ	塩分	1.8g	2.1g			
昼食	5日 バターロール ウィンナー 卵サラダ レタス ミントマト スライスチーズ ポパイスープ ぶどう	6日 ごはん サバのゴマみそ焼き さつまいもフライ 青菜のベーコンソテー 大根のみそ汁 オレンジ	7日 炊き込みごはん さばりシウマイ 筑前煮 ブロッコリー トマト キャベツのみそ汁 バナナ	8日 ごはん 揚ささみのレモン漬け ひじき煮 切干ナムル 中華スープ パイナップル チーズ	9日 ごはん サケのチーズ焼き カレーポテトフライ 青菜のおかか和え きのこのみそ汁 オレンジ ごま塩 おにぎり	10日 ウィンナー ブロッコリーサラダ もやしスープ パイナップル
	3歳未満児	ごぼう煮	ミニトマト	スティックきゅうり		
おやつ	お好み焼き お茶	おからドーナツ スキムココア	おせんべい カルピス	フルーツゼリー お茶	お月見だんご 牛乳	アイスクリーム お茶
昼食	12日 ごはん ミートローフ ビーフソテー きゅうりの和え物 じゃがいもスープ ぶどう	13日 ごはん タラフライ ちくわのチーズ焼き 青菜のツナ和え 白菜のみそ汁 りんご	14日 ごはん 鶏の照り焼き 切干大根煮 ブロッコリーサラダ わかめのみそ汁 バナナ	15日 誕生会 チーズパン 肉団子 かぼちゃサラダ コーンポタージュ うさぎりんご お月見ゼリー	16日 ごはん サバの竜田揚げ ポテトそば煮 ブロッコリーの和え物 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	17日 豚肉の生姜焼き 青菜おひたし 野菜スープ ぶどう
	3歳未満児	トマトマリネ	さつまいも煮	チーズ	枝豆	
おやつ	わかめおにぎり お茶	ポテトたこ焼き 牛乳	おせんべい スキムココア	トッピングアイスクリーム お茶	フルーツヨーグルト おせんべい お茶	おせんべい 牛乳
昼食	19日 	20日 ベーコンピラフ チキンガーリック焼き きゅうりの漬物 トマトサラダ すまし汁 パイナップル	21日 肉みそ麺 ゆで卵 かぼちゃ素揚げ わかめの和え物 りんご	22日 ごはん 鶏肉のピザ焼き 小魚大豆 春雨サラダ 生揚げのみそ汁 オレンジ	23日 	24日 チキン南蛮 きゅうりナムル なめこ汁 パイナップル
	3歳未満児	チーズ		おにぎり		
おやつ		おせんべい いちご牛乳	ホットドッグ お茶	ココアマールケーキ スキムミルク		ワッフル 牛乳
昼食	26日 カレーライス チキンナゲット きゅうりスティック チーズ バナナ	27日 ごはん 焼きサケ ポテトサラダ ブロッコリー和え物 キャベツのみそ汁 かき	28日 お弁当の日 運動会総練習 おかず入り お弁当を お願いします 	29日 ごはん 豚カツ マカロニサラダ 青菜のなめ茸和え わかめスープ パイナップル	30日 五目うどん とりの天ぷら さつまいもの天ぷら きゅうりの和え物 りんご	
	3歳未満児	かぼちゃ煮	トマト	ブロッコリー	ごぼう煮	
おやつ	おせんべい 牛乳	焼きそば お茶	ジャムマーガリンサンド 牛乳	チーズケーキ スキムココア	しょうゆだんご 牛乳	

- ◇ 26日(月)はスプーンをお持ちください。
- ◇ 土曜保育をご利用の際は、おにぎり・食具をお持ちください。
- ◇ 3歳未満児は午前には牛乳とおせんべいのおやつがです。
- ◇ 塩分補給のため、お昼に梅干しがです。(3歳以上児)
- ◇ 9月より週1回(水曜日)に牛乳がつきます。(3歳以上児)
- ◇ 献立は材料等の都合により変更する場合があります。ご了承願います。

