




10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 タンパク質 脂質 3歳未満児 おやつ 塩分	<今月の栄養> 3歳未満児 530 kcal 22.3g 16.8g 1.8g	3歳以上児 635kcal 24.5g 18.9g 2.0g				1日 タラフライ ブロッコリー あさりのみそ汁 バナナ おせんべい 牛乳
	3歳未満児 おやつ 塩分	3日 ごはん チキン南蛮 切干大根煮 ブロッコリーサラダ じゃがいものスープ りんご のり佃煮	4日 ごはん サバのゴマみそ焼き ポテトサラダ ミニトマト 青菜のコーンソテー 大根のみそ汁 パイナップル おにぎり	5日 ごはん スクランブルエッグ 筑前煮 きゅうりの利休和え わかめスープ 納豆 バナナ 枝豆	6日 キャベツとベーコンパスタ かぼちゃコロケ ブロッコリー和え物 白菜のスープ オレンジ チーズかまぼこ	7日 ごはん ブリの照り焼き じゃがいもの揚げ煮 バンバンジーサラダ キャベツのみそ汁 バナナ トマト
おやつ スイートポテト 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット お茶	おせんべい スキムココア	おいなりさん お茶	りんごケーキ スキムミルク		
昼食 10日 スポーツの日 	11日 ごはん 豚肉の生姜焼き ちくわの炒り煮 ブロッコリー たまねぎのみそ汁 オレンジ かぼちゃ煮	12日 ごはん サバの竜田揚げ ひじき煮 ブロッコリー和え物 いものこ汁 パイナップル おにぎり	13日 七五三誕生会 ちらし寿司 エビフライ 添え野菜 マカロニサラダ すまし汁 ホイップゼリー	14日 園外保育 お弁当の日 おかず入りお弁当を お願いします 	15日 チキンナゲット きゅうりナムル 野菜スープ りんご	
おやつ 3歳未満児	ジャムマーガリンサンド スキムココア	おせんべい スキムミルク	ロールケーキ お茶	肉まん 牛乳	煮込みうどん お茶	
昼食 17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 ブロッコリーサラダ チーズ りんご ウィナー	18日 ごはん 酢豚 春雨サラダ ほうれん草ナムル わんたんスープ バナナ ごぼう煮	19日 ロールパン 卵サラダ レタス ベーコンソテー きゅうり トマトマリネ チーズ かぼちゃ素揚げ コンソメスープ オレンジ	20日 三色そぼろ丼 小魚大豆 春雨の酢の物 けんちん汁 パイナップル 枝豆	21日 ごはん 焼きサンマ きゅうり漬物 そうめん汁 りんご ごま塩 おにぎり	22日 鶏のから揚げ きゅうり中華和え なめこ汁 バナナ	
おやつ 3歳未満児	チーズケーキ スキムミルク	お好み焼き お茶	メープルスコーン スキムミルク	ツナサンド スキムミルク	フルーツゼリー おせんべい お茶	
昼食 24日 カレーライス チキンナゲット さつまいもフライ ブロッコリー パイナップル チーズ	25日 ごはん はんぺんフライ すき昆布煮 青菜のゆかり和え 卵スープ バナナ ごぼう煮	26日 ごはん 松風焼き 春雨ソテー きゅうりのツナ和え 大根スープ りんご 味付けのり かぼちゃ煮	27日 ごはん サンマのゴマ揚げ 切干大根煮 コールスローサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ おにぎり	28日 チキンライス かぼちゃそぼろ煮 青菜のしらす和え ポトフ バナナ チーズかまぼこ	29日 ウィナー 青菜ゴマ和え かぶのみそ汁 パイナップル	
おやつ 3歳未満児	おせんべい 牛乳	ためきおにぎり お茶	さつまいもかりんとう スキムミルク	ピザトースト スキムミルク	しょうゆラーメン お茶	
昼食 31日 ごはん 肉団子 ポテトチーズ焼き きゅうり漬物 わかめのみそ汁 オレンジ ブロッコリー	◇ 週1回（水曜日）給食に牛乳がつきます（3歳以上児） ◇ 17日（月）・24日（月）はスプーンをお持ちください。 ◇ 3歳未満児は午前に牛乳とおせんべいのおやつがです。 ◇ 献立は材料等の都合により変更することがあります。ご了承願います。					
おやつ 3歳未満児	かぼちゃパイ 牛乳					