



11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  3歳未満児		1日 ごはん タラフライ 切干大根煮 ブロccoli-サラダ わんたんスープ りんご ごぼう煮	2日 ごはん 鶏肉のピザ焼き さつまいも煮 青菜のなめ苺和え 大根のみそ汁 バナナ ゴマ塩 ミントマト	3日 	4日 ごはん プリの照り焼き ポテトそばろ煮 きゅうりの利休和え キャベツのみそ汁 うさぎりんご おにぎり	5日 豚焼肉 ブロccoli-サラダ もやしのみそ汁 パイナップル
	おやつ	わかめおにぎり お茶	おせんべい スキムココア		キャロットケーキ スキムミルク	おせんべい 野菜ジュース
昼食 7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 青菜のガーリックソテー タコウィンナー りんご 3歳未満児	8日 ごはん サバの竜田揚げ マカロニサラダ ブロccoli-和え物 わかめのみそ汁 バナナ おにぎり	9日 ごはん チーズハンバーグ ポテト 添え野菜 きゅうりのつぼ漬け和え すまし汁 パイナップル 枝豆	10日 豚丼 春雨ソテー ブロccoli- いものこ汁 うさぎりんご かぼちゃ煮	11日 ごっこ遊び さくら組 リクエストメニュー 2種類から好きな方を 選んで食べます。 	12日 チキン南蛮 きゅうりの和え物 あさりのみそ汁 オレンジ	
	おやつ	栗入りホットケーキ スキムミルク	お好み焼き 牛乳	ホイップゼリー おせんべい お茶	じゃこトースト スキムミルク	おせんべい 牛乳
昼食 14日 カレーライス 福神漬け 豚カツ レタス かぼちゃサラダ チーズ りんご 3歳未満児	15日炊き込みごはん 赤魚のつけ焼き かぼちゃの素揚げ ブロccoli-卵サラダ すまし汁 オレンジ ミントマト	16日 ごはん 鶏肉のマヨつくね ひじき煮 きゅうりの和え物 わかめスープ バナナ おにぎり	17日 ごはん レバー南蛮漬け 筑前煮 ブロccoli-サラダ たまねぎのみそ汁 みかん 納豆 さつまいも煮	18日 ごはん サンマのゴマ揚げ ビーンソテー 青菜のおかか和え 白菜のみそ汁 りんご 枝豆	19日 ちくわの天ぷら ブロccoli-和え物 なめこ汁 パイナップル	
	おやつ	焼きおにぎり お茶	あんこステックパイ 牛乳	おせんべい スキムミルク	チーズポンデ スキムココア	ホイップサンド 牛乳
昼食 21日 コーンピラフ ハムエッグ ポテトチーズ焼き レタスサラダ トマト コンソメスープ バナナ 3歳未満児	22日 ごはん サバのみそ焼き ごぼうフライ 青菜の納豆和え 生揚げのみそ汁 みかん おにぎり	23日 	24日 誕生会 ナポリタン エビグラタン きゅうりのゴマサラダ さつまいもフライ きのこのスープ 白玉ポンチ	25日お弁当の日 おかず入り お弁当を お願いします 	27日 チキンナゲット きゅうりのナムル すまし汁 りんご	
	おやつ	ジャムマーガリンサンド スキムミルク	さつまいもかりんとう お茶		ロールケーキ お茶	肉まん 牛乳
昼食 29日 ロールパン シチュー 鶏の照り焼き ポテトカレー揚げ ブロccoli- りんご 3歳未満児	30日 ごはん サケの南蛮漬け ポテトサラダ 青菜のコンコン和え けんちん汁 みかん 味付けのり ごぼう煮 	<今月の栄養>				
	おやつ	バナナケーキ スキムミルク	煮込みうどん お茶	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3歳未満児 534 kcal 22.0g 15.2g 1.8g	3歳以上児 623kcal 24.8g 16.2g 2.0g

◇ 7日(月)・11日(金)・14日(月)・29日(月) スプーンをお持ちください。(3歳以上児*)

◇ 週1回(水曜日)給食に牛乳がつきます(3歳以上児)

◇ 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。

