

7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。ご了承願います。

	月	火	水	木	金	土
昼食	<今月の栄養> 3歳以上児		1日 ごはん なすのミートグラタン ちくわのゴマ炒め スティックきゅうり キャベツのみそ汁 ふりかけ メロン	2日 ごはん 豚肉の香味揚げ ひじき煮 ブロッコリーのおかか和え 白菜のスープ バナナ	3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 けんちん汁 ゴマ塩 オレンジ	4日 ちくわ天ぷら 青菜おひたし あさりのみそ汁 バナナ
	エネルギー 500 kcal タンパク質 19.8g 脂質 16.1g 塩分 2.0g		ミニトマト	ごぼう煮	チーズかまぼこ	
おやつ			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	しょうゆだんご スキムミルク	プリン お茶 おせんべい
昼食	6日 ごはん 鶏の照り焼き 春雨ソテー ブロッコリー和え物 じゃがいものみそ汁 メロン	7日 誕生会 冷やし中華 油淋鶏 枝豆 トマト すいか	8日 ごはん スクランブルエッグ ウィンナー 青菜のコンコン和え わかめのみそ汁 バナナ	9日 ごはん 揚ささみのレモン漬け 切干大根煮 キャベツのおひたし 中華スープ ぶどう	10日 ごはん 焼きサケ かぼちゃ煮 青菜のツナ和え オクラのみそ汁 パイナップル	11日 チキン南蛮 ブロッコリー和え物 もやしのみそ汁 バナナ
	納豆		さつまいも煮	トマトマリネ	チーズ	
おやつ	フレンチトースト スキムミルク	お星さま杏仁豆腐 お茶	ナポリタン お茶 かみかみ昆布	バナナマフィン スキムミルク	おせんべい いちご牛乳	ワッフル 牛乳
昼食	13日 チャーハン きゅうり漬物 れんこん炒り煮 ミニトマト すまし汁 オレンジ	14日 ごはん サケのバター焼き じゃがいもそぼろ煮 青菜のゆかり和え キャベツのみそ汁 ゴマ塩 ぶどう	15日 ごはん ちくわの磯揚げ 大豆煮 春雨サラダ 大根のみそ汁 メロン	16日 ごはん チキンガーリック焼 ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ わんたんスープ パイナップル	17日 ごはん サバの塩焼き ごぼうのから揚げ 青菜の納豆和え じゃがいものみそ汁 オレンジ	18日 豚焼肉 きゅうり和え物 野菜スープ りんご
	さつまいも煮	ごぼう煮	トマト	おにぎり	枝豆	
おやつ	ピザトースト スキムミルク	フルーツ白玉 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	トッピング アイスクリーム お茶	クリームパン 牛乳
昼食	20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	21日 お楽しみ会 焼きそば チキンナゲット たこウィンナー 枝豆 ゼリー	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 ミニトマト	23日 海の日 	24日 スポーツの日 	25日 シューマイ 青菜のおかか和え オクラスープ りんご
	枝豆					
おやつ	たぬきおにぎり するめ お茶	おせんべい いちご牛乳	ハムサンド スキムミルク			おせんべい 牛乳
昼食	27日 夏野菜カレーライス ウィンナー コールスローサラダ トマトマリネ メロン	28日 ごはん タラフライ ひじき煮 青菜のなめ茸和え なすのみそ汁 すいか	29日 ごはん チキン南蛮 ビーフソテー きゅうりの和え物 なめこ汁 バナナ	30日 ごはん 赤魚のつけ焼き カボチャ素揚げ 青菜のコーン和え わかめのみそ汁 ふりかけ オレンジ	31日 お弁当の日 年長児体験保育 おかず入りお弁当を 願います 	
	ブロッコリー	ごぼう煮	かぼちゃ煮	トマト		
おやつ	ジャムサンド スキムミルク	シリアルバー 牛乳	五平餅 スキムミルク	レモンマドレーヌ スキムミルク	おせんべい カルピス	

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。

13・20・27日

スプーンが必要な
お子さんをご持参
下さい。

3歳未満児

午前には牛乳と
おせんべい
のおやつがです。

<今月の栄養>

3歳未満児
527kcal
タンパク質 22.3g
脂質 16.8g
塩分 1.8g

|

|

|

|