





3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> エネルギー 546 k cal タンパク質 22.0g 脂質 16.5g	<3歳以上児> 640 k cal 25.0g 17.6g	1日 三色そぼろ丼 たくあん漬物 ちくわのから揚げ ミニトマト けんちん汁 バナナ 枝豆	2日 ごはん レバー南蛮漬け 春雨ソテー 青菜のゆかり和え なめこ汁 りんご ごぼう煮	3日ひな祭り誕生会 ちらし寿司 マヨつくね ミニグラタン フライドポテト きゅうりの漬物 すまし汁 ホイップゼリー	4日 豚肉の生姜焼き きゅうりナムル わかめスープ オレンジ
	3歳未満児 おやつ 塩分 1.9g	2.0g	おせんべい スキムミルク	きりせんしょ 牛乳	いちごロールケーキ ひなあられ お茶	肉まん 牛乳
昼食	6日 エビピラフ ちくわのチーズ焼き かぼちゃの素揚げ ブロッコリー 春雨スープ りんご チーズ	7日 ごはん サバのみそ焼き ポテトサラダ 青菜の炒り卵和え 大根のスープ 味付けのり バナナ ごぼう煮	8日 ごはん ハンバーグ マカロニサラダ ブロッコリー トマト キャベツのみそ汁 ゴマ塩 オレンジ かぼちゃ煮	9日 お弁当の日 おかず入りお弁当を お願いします 	10日 ごはん サケのチーズ焼き 切干大根煮 青菜の納豆和え 白菜のみそ汁 りんご さつまいも煮	11日 チキンゲット ブロッコリーサラダ 玉ねぎのみそ汁 パイナップル
	3歳未満児 おやつ スイートポテト スキムミルク	焼うどん お茶	しょうゆだんご スキムミルク	じゃこトースト 牛乳	おせんべい スキムココア	おせんべい りんごジュース
昼食	13日 バターロール ビーフシチュー ウィンナー さつまいもフライ ブロッコリー パイナップル チーズ	14日 ごはん ブリの照り焼き 肉じゃが きゅうりのツナ和え 卵スープ バナナヨーグルト おにぎり	15日 お別れ会 さくら組 リクエストメニュー 	16日 修園式 ごはん 小魚大豆 鶏肉のピザ焼き キャベツの和え物 大根のみそ汁 オレンジ チーズかまぼこ	17日 ごはん タラフライ ナポリタン ブロッコリーゴマ和え わかめのみそ汁 バナナ かぼちゃ煮	18日 卒園式 
	3歳未満児 おやつ おせんべい いちご牛乳	ゴールドクッキー スキムココア	お菓子詰め合わせ カルピス	たぬきおにぎり さきいか お茶	あんこスティックパイ スキムミルク	
昼食	20日 ひき肉カレーライス セルフゆで卵3~5歳 スクランブルエッグ1~2歳 豚カツ レタスサラダ パイナップル ミニトマト	21日 	22日 ごはん 豚肉のかりん揚げ ポテトチーズ焼き 切干の和え物 キャベツのスープ バナナ ごぼう煮	23日 ごはん 松風焼き ひじき煮 青菜のなめ茸和え 豚汁 ゴマ塩 オレンジ ウィンナー	24日 ごはん サバの竜田揚げ 筑前煮 きゅうりの中華和え けんちん汁 りんご さつまいも煮	25日 鶏の照り焼き ブロッコリー和え物 生揚げみそ汁 バナナ
	3歳未満児 おやつ おせんべい 野菜ジュース		お好み焼き お茶	りんごヨーグルトケーキ スキムミルク	フルーツ白玉 お茶	ホットドッグ 牛乳
昼食	27日 おにぎり (家庭から) チキン南蛮 ブロッコリーの和え物 中華スープ バナナ	28日 おにぎり (家庭から) 豚肉の香味揚げ 切干ゴマサラダ もやしのみそ汁 オレンジ	29日 おにぎり (家庭から) はんぺんフライ ブロッコリーサラダ わんたんスープ バナナ	30日 おにぎり (家庭から) サケフライ きゅうりの利休和え 白菜のスープ りんご	31日 おにぎり (家庭から) 肉団子 ほうれん草ナムル 生揚げのみそ汁 パイナップル	
	おやつ おせんべい 牛乳	ホイップサンド 牛乳	おいなりさん お茶 さきいか	ドライカレーサンド 牛乳	バナナマフィン 牛乳	

◆スプーンをお持ちください。(3・13・14・20日)

◆3歳未満児 午前におせんべいと牛乳のおやつがです。

◆週3回(月・水・金曜日)給食に牛乳がつきます。(3歳以上児)

◆土曜日の持ち物 おにぎり・箸・コップ(3歳未満児は箸かスプーンをお持ちください。)

◆16日(木)修園のお土産があります。さくら組のお土産は卒園式18日(土)の持ち帰りになります。

◆3月27日~3月31日 家庭保育協力期間です。簡易給食となりますので登園の際は**おにぎり**をお持ちください。

◆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。

