

11がつのこんだて

令和5年度 島こども園



	月	火	水	木	金	土
	今月の栄養 3歳未満児					
昼食	エネルギー 523kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.5g		1日 3色そばろ丼 小魚大豆 きゅうりの浅漬け マカロニサラダ すまし汁 りんご	2日 ごはん タラフライ すき昆布煮 青菜のなめ茸和え わんたんスープ みかん	3日 	4日 チキンナゲット ブロッコリーサラダ 豚汁 パイナップル
3歳未満児			ミニトマト	ごぼうフライ		
おやつ	塩分 2.0g		おせんべい スキムココア	栗入りホットケーキ スキムミルク		おせんべい 牛乳
昼食	6日 バターロール ビーフシチュー 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	7日 ごはん サバの竜田揚げ 春雨サラダ ブロッコリー和え物 わかめのみそ汁 バナナ	8日 ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいものり塩和え 青菜のしらす和え キャベツのみそ汁 りんご	9日 誕生会 オムハヤシライス エビフライ レタス トマト 春雨スープ フルーツゼリー	10日 お弁当の日 おかず入り お弁当をお願いします  園から果物ができます	11日 フランクフルト きゅうりの和え物 あさりのみそ汁 みかん
3歳未満児	チーズ	おにぎり	枝豆			
おやつ	焼きおにぎり お茶	しょうゆだんご 牛乳	おせんべい スキムココア	ロールケーキ お茶	秋の手作りパン 牛乳	ホイッププリン お茶
昼食	13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	14日 ごはん チキン南蛮 ひじき煮 ブロッコリーサラダ なめこ汁 みかん	15日 きつねうどん ちくわの天ぷら 青菜のささみ和え いちごゼリー 	16日 ごはん 鶏肉のチーズ焼き 春雨ソテー きゅうりの利休和え わかめスープ バナナ	17日 ごはん サンマのゴマ揚げ 筑前煮 青菜のおかか和え 白菜のみそ汁 納豆 りんご	18日 鶏のから揚げ ブロッコリー和え物 なめこ汁 パイナップル
3歳未満児	きゅうりスティック	ミニトマト	さつまいもの天ぷら	のり佃煮	ウィンナー	
おやつ	あんこスティック スキムミルク	焼きいも お茶	りんごヨーグルトケーキ スキムミルク	おせんべい スキムココア	ホイップサンド 牛乳	焼うどん お茶
昼食	20日 ジャムサンド チキンガーリック焼 マカロニグラタン きゅうりのサラダ ミニトマト コンソメスープ りんご	21日 ごはん サバのみそ焼き 切干大根煮 きゅうりのツナ和え すまし汁 みかん	22日 ごはん チーズハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ 大根のみそ汁 りんご サケフレーク	23日 	24日 ナポリタン チーズ春巻き 切干ゴマサラダ 野菜スープ バナナヨーグルト	25日 豚焼肉 きゅうりのナムル 卵スープ りんご
3歳未満児	チーズ	おにぎり	枝豆		かぼちゃ煮	
おやつ	おいなりさん お茶	おせんべい いちご牛乳	大学芋 お茶		アップルパイ スキムミルク	おせんべい 牛乳
昼食	27日 ロールパン シチュー 鶏の照り焼き ミートマカロニ ブロッコリー みかん	28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 バナナ 味付けのり	29日 サケおにぎり きゅうりの漬物 具だくさんおでん 卵焼き  りんご	30日 ごはん 肉団子甘酢かけ ビーフソテー 青菜の磯和え いものこ汁 バナナ トマト	今月の栄養 3歳以上児 エネルギー 623kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.3g 塩分 2.1g	
3歳未満児	チーズ	ごぼうフライ	さつまいも煮			
おやつ	バナナケーキ スキムミルク	おしるこ お茶	おせんべい スキムココア	お好み焼き お茶		

- ◇ 6日(月) 9日(木) 13日(月) 24日(金) 27日(月) スプーンをお持ちください。(3歳以上児)
- ◇ 10日(金) お弁当の日は園から果物ができます。
- ◇ 週1回(水曜日) 給食に牛乳がつきます(3歳以上児)
- ◇ 3歳未満児は午前中に牛乳とおせんべいのおやつがです。
- ◇ 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。
- ◇ 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。

