





# 3がつのこんだて

令和5年度 島こども園

	月	火	水	木	金	土
昼食	エネルギー	<3歳未満児> 546 k cal		<3歳以上児> 640 k cal		1日 ごはん 肉団子の甘酢和え 筑前煮 ほうれん草の納豆和え わかめのみそ汁 りんご
	タンパク質	22.0g		25.0g		2日 豚肉の生姜焼き きゅうりナムル 生揚げのスープ パイナップル
3歳未満児	脂質	16.5g		17.6g		チーズかまぼこ
おやつ	塩分	1.4 g		1.5 g		焼きそば ひなあられ お茶
						肉まん 牛乳
昼食	4日 エビピラフ 鶏肉の塩麴焼き 春雨ソテー ブロッコリーおかか和え パスタスープ りんご	5日 ごはん サバのみそ焼き ポテトサラダ ほうれん草の炒り卵和え 大根のスープ 味付けのり バナナ	6日 ごはん 和風ハンバーグ コールスローサラダ たくあん漬物 トマト キャベツのみそ汁 みかん	7日 誕生会 カップちらし寿司 鶏のから揚げ コーンおやき ハムチーズ春巻き きゅうりの漬物 すまし汁 ゼリー	8日 お弁当の日 おかず入りお弁当を お願いします 	9日 チキンゲット ブロッコリーサラダ 玉ねぎのみそ汁 みかん
	3歳未満児	チーズ	たこウイナー			かぼちゃ煮
おやつ	スイートポテト スキムミルク	しょうゆだんご お茶	おせんべい スキムココア	ロールケーキ お茶	手作りパン 牛乳	おせんべい いちご牛乳
	昼食	11日 バターロール マカロニシチュー ウイナー 春雨の中華和え ブロッコリー みかん	12日 ごはん サケの生姜焼き 肉じゃが きゅうりのツナ和え 卵スープ ゴマ塩 バナナヨーグルト チーズかまぼこ	13日 煮込みうどん さつまいもの天ぷら ちくわの天ぷら バンバンジー和え りんご トマト	14日 お別れ会 さくら組 リクエストメニュー 	15日 修園式 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 さつまいも煮
3歳未満児		枝豆				
おやつ	わかめゆかりおにぎり さきいか お茶	ゴールデンクッキー スキムココア	じゃこトースト スキムミルク	お菓子詰め合わせ カルピス	あんこスティックパイ スキムミルク	ホットドッグ お茶
	昼食	18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 チーズ バナナ	19日 ごはん イワシの竜田揚げ ポテトチーズ焼き ほうれん草のゆかり和え キャベツのみそ汁 りんご	20日 <b>春分の日</b> 	21日 <b>卒園式</b> 	22日 ごはん 赤魚の煮付け かぼちゃの素揚げ きゅうりの利休和え 肉団子スープ 納豆 りんご たこウイナー
3歳未満児		ミニトマト	さつまいもフライ			
おやつ	フルーツヨーグルト おせんべい お茶	おせんべい スキムココア			ホイップサンド 牛乳	おせんべい りんごジュース
	昼食	25日 おにぎり (家庭から) チキン南蛮 ジャーマンポテト ポパイスープ バナナ	26日 おにぎり (家庭から) 豚肉の香味揚げ 切干ゴマサラダ わかめスープ みかん	27日 おにぎり (家庭から) はんぺんフライ ミートマカロニ わんたんスープ バナナ	28日 おにぎり (家庭から) サケのから揚げ 切干大根煮 白菜のみそ汁 りんご	29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		お好み焼き お茶	いももち 牛乳	おせんべい いちご牛乳	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。(7・11・12・18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)給食に牛乳がつかます。(3歳以上児)

◆土曜日の持ち物 おにぎりと食具をお持ちください。

◆15日(金)修園のお土産があります。さくら組のお土産は卒園式21日(木)の持ち帰りになります。

◆3月25日~3月30日 家庭保育協力期間で、簡易給食となります。登園の際は**おにぎりと食具**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。

