

5がつのこんだて 令和6年度 島こども園

	月	火	水	木	金	土
昼食	今月の栄養 3歳以上児 3歳未満児 エネルギー 638kcal 536 kcal たんぱく質 26.5g 22.3g 脂質 18.8g 15.4g 塩分 1.5g 1.4g		1日 ごはん サバの竜田揚げ ポテトチーズ焼き ポイルアスパラ キャベツのみそ汁 りんご かぼちゃ煮	2日 こいのぼりおにぎり ミートローフ コーンの天ぷら きゅうりの漬物 花麩のすまし汁 バナナ トマト	3日	4日
	3歳未満児		おせんべい スキムココア	かしわ餅 おせんべい 牛乳		
おやつ						
昼食	6日 こどもの日 振替休日 	7日 ごはん タラフライタルソース レタスサラダ トマト 筑前煮 大根のみそ汁 バナナ 枝豆	8日 ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 切干の和え物 わんたんスープ オレンジ チーズ	9日 ごはん サケの香りみそ焼き ひじき煮 ブロッコリー卵サラダ 玉ねぎのみそ汁 ゴマ塩 りんご たこウィンナー	10日 ごはん つくねケチャップソース かぼちゃのチーズ焼き きゅうりのささみ和え なめこ汁 バナナ ごぼうフライ	11日 家庭からおにぎり 鶏のから揚げ ブロッコリー和え 卵スープ パイナップル
	3歳未満児	フルーツヨーグルト お茶	おせんべい カルピス	メロンパントースト 牛乳	チーズパイ スキムミルク	ホットドッグ お茶
おやつ						
昼食	13日 カレーライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ トマトマリネ チーズ オレンジ	14日 ごはん サワラのバター醤油焼き 小魚大豆 ほうれん草の納豆和え わかめのみそ汁 りんご トマト	15日 ハムチーズサンド クリスピーチキン ジャーマンポテト ブロッコリー コンソメスープ バナナヨーグルト きゅうりスティック	16日 ごはん 揚げタラの甘酢かけ ちくわのマヨ焼き きゅうりのコーン和え けんちん汁 りんご かぼちゃ煮	17日 ごはん 豚カツ すき昆布煮 ほうれん草のゆかり和え トマトサラダ オレンジ ごぼうフライ	18日 家庭からおにぎり フランクフルト ブロッコリーゴマ和え 生揚げのスープ バナナ
	3歳未満児	さつまいも煮	おせんべい スキムココア	大学芋 牛乳	中華ざる お茶	おせんべい 牛乳
おやつ	バナナマフィン スキムミルク	アメリカンドッグ お茶	おせんべい スキムココア	おからドーナツ スキムミルク	手作りパン 牛乳	おせんべい いちご牛乳
昼食	20日 ハヤシライス スクランブルエッグ かぼちゃの素揚げ 野菜スティック トマト バナナ	21日 ごはん サケのから揚げ 筑前煮 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 りんご のり佃煮	22日 冷やしうどん さつまいもの天ぷら 野菜のかき揚げ バンバンジー和え トマトサラダ オレンジ 枝豆	23日 ごはん サワラの西京焼き 肉じゃが きゅうりのツナ和え 若竹スープ ふりかけ りんご たこウィンナー	24日 お弁当の日 おかず入りお弁当 お願いします 	25日 家庭からおにぎり 豚焼肉 ブロッコリー和え もやしのスープ バナナ
	3歳未満児	チーズかまぼこ	おせんべい カルピス	おからドーナツ スキムミルク	園から果物ができます	
おやつ	ジャムマーガリンサンド スキムミルク	しょうゆだんご お茶	おせんべい カルピス	おからドーナツ スキムミルク	手作りパン 牛乳	おせんべい いちご牛乳
昼食	27日 バターロール ウィンナー レタス 卵サラダ わかめの中華和え コンソメスープ りんご	28日 ごはん プリの塩から揚げ 切干大根煮 きゅうりのつぼ漬和え 豚汁 オレンジ ごぼうフライ	29日 ごはん 和風ハンバーグ バター醤油パスタ ブロッコリー トマト キャベツのスープ バナナ さつまいも	30日 誕生会 コーンピラフ 塩レモンチキン マカロニグラタン ポイルアスパラ すまし汁 フルーツゼリー	31日 ごはん ささみフライ 五目豆 ほうれん草のゆかり和え 生揚げのみそ汁 りんご トマト	
	3歳未満児	チーズ	おせんべい スキムココア	ロールケーキ お茶	コーンマヨトースト スキムミルク	
おやつ	ひじきおにぎり さきいか お茶	いももち 牛乳	おせんべい スキムココア	ロールケーキ お茶	コーンマヨトースト スキムミルク	

◇ たんぽぽ組・うめ組・さくら組はスプーンをお持ちください。 13日(月)・15日(水)・20日(月)・30日(木)

◇ 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。

