

7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	1日 夏野菜カレーライス セルフゆで卵 0.1.2歳スクランブルエッグ 福神漬け ささみフライ ブロッコリーコーン and え オレンジ	2日 ごはん サバの竜田揚げ 切干大根煮 きゅうりのわかめ和え 大根のみそ汁 バナナ	3日 ごはん 卵焼き 冷しゃぶサラダ トマトマリネ じゃがいものみそ汁 ゴマ塩 オレンジ	4日 わかめごはん 焼きサケ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の炒り卵和え なすのスープ バナナ	5日 ごはん ミートローフ 卵サラダ バンバンジー和え 生揚げのみそ汁 オレンジ	6日 フランクフルト つぼ漬け和え わんたんスープ バナナ
3歳未満児	チーズ	ごぼうフライ	枝豆	トマト	さつまいもスティック	
おやつ	じゃこチーズトースト スキムミルク	おせんべい いちご牛乳	バナナマフィン スキムミルク	あんこパイ 牛乳	七夕そうめん お茶	ホイップゼリー おせんべい お茶
昼食	8日 ごはん 鶏肉のピザ焼き すき昆布煮 ほうれん草のコンコン和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	9日 ごはん サワらのから揚げ 肉じゃが 切干ナムル わかめのみそ汁 納豆 オレンジ	10日 ホットドッグ カボチャのチーズ焼き ブロッコリー トマトツナ和え 春雨スープ フルーチェ	11日 ごはん サケの梅マヨ焼き ひじき煮 きゅうりの中華和え けんちん汁 ゴマ塩 メロン	12日 お弁当の日 年長児体験保育 お弁当をお願いします 	13日 豚肉の生姜焼き 卵サラダ なめこ汁 バナナ
3歳未満児	チーズかまぼこ	ごぼうフライ	枝豆	かぼちゃソテー	園から果物ができます	
おやつ	ツナサンド お茶	レモンケーキ 牛乳	せんべい カルピス	セサミクッキー スキムココア	手作りパン 牛乳	プリンアラモード お茶
昼食	海の日 	16日 ごはん タラフライ ミートパンネ ピーマンのツナ和え キャベツのみそ汁 オレンジ	17日 ごはん 鶏の照り焼き なすのミートグラタン ブロッコリーコーン and え きのこのみそ汁 メロン	18日 冷やしうどん コーンのかき揚げ さつまいもの天ぷら キャベツのポン酢和え トマト バナナ	19日 ごはん サケの甘酢かけ 炒り鶏 ブロッコリーおかか and え にら玉スープ オレンジ	20日 鶏のから揚げ ブロッコリー and え 生揚げスープ メロン
3歳未満児		チーズ	さつまいもフライ	枝豆	ポテトフライ	
おやつ		チュロス スキムミルク	せんべい スキムココア	たぬきおにぎり さきいか お茶	メロンパントースト スキムミルク	冷やしうどん お茶
昼食	22日 なすとベーコンの Pasta フライドポテト レタスサラダ コンソメスープ トマト オレンジ	23日 ごはん チキン南蛮 マカロニサラダ ピーマンのおかか and え ポパイスープ メロン	24日 鶏ごぼうごはん サバの塩焼き たくあん漬物 ほうれん草のコーン and え 豚汁 バナナ	25日 誕生会 冷やし中華 鶏肉のレモンソテー レタスサラダ トマトカプレーゼ ゆでとうもろこし フルーツゼリー	26日 ごはん ちくわのカレー揚げ すき昆布煮 きゅうりのゆかり and え あさりスープ オレンジ	27日 豚肉の香味焼き きゅうりナムル きのこスープ バナナ
3歳未満児	たこウインナー	かぼちゃチップ	チーズかまぼこ	フルーツゼリー	ごぼうフライ	
おやつ	おいなりさん お茶	のり塩ラスク スキムミルク	せんべい いちご牛乳	アイスクリーム お茶	焼きそば お茶	おせんべい いちご牛乳
昼食	29日 ハヤシライス チキンナゲット 春雨ソテー ブロッコリー チーズ オレンジ	30日 ごはん カジキのガーリックソテー 筑前煮 オクラ納豆 and え 八宝菜スープ バナナ	31日 ごはん にらバーグ ポテトそぼろ煮 ほうれん草の磯 and え なすのみそ汁 メロン	<今月の栄養> エネルギー 3歳以上児 623kcal 3歳未満児 526kcal たんぱく質 25.1g 22.0g 脂質 19.0g 17.0g 塩分 1.5g 1.4g		
3歳未満児	トマト	さつまいもフライ	枝豆			
おやつ	フルーツヨーグルト ビスケット お茶	せんべい カルピス	ピザパン 牛乳			

◇塩分補給のため給食に梅干しができます。(3歳以上児)

◇1・10・25・29日 3歳以上児はスプーンをお持ちください。

◇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。

