





10がつのこんだて

令和6年度 島こども園

◇ 献立は材料等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
昼食  3歳未満児		1日 ごはん サケのコロコロ甘辛揚げ 肉じゃが 小松菜の磯和え 生揚げのみそ汁 オレンジ コーンバター	2日 ごはん 豚肉のもやし炒め さつまいもスティック ブロッコリーツナ和え なめこ汁 ぶりかけ バナナ チーズ	3日 わかめごはん プリの照り焼き カボチャチーズ焼き バンバンジー和え物 そうめん汁 りんご トマト	4日 肉うどん コーンのかき揚げ きゅうりのナムル シャインマスカット チーズかまぼこ	5日 鶏のから揚げ ブロッコリー和え わかめスープ オレンジ
	おやつ	フルーツヨーグルト お茶	おせんべい カルピス	アメリカンドッグ 牛乳	梅おかかおにぎり さきいか お茶	おせんべい りんごジュース
昼食 3歳未満児	7日 ごはん れんこん鶏つくね ひじき煮 きゅうりのゴマ和え じゃがいものスープ りんご さつまいも煮	8日 ごはん 赤魚の煮付け ポテトサラダ 青菜のベーコンソテー 大根のみそ汁 納豆 バナナ トマト	9日 ナポリタン ささみフライ レタスサラダ 千切り野菜スープ みかんゼリー 枝豆	10日 ごはん タラの野菜あんかけ すき昆布煮 青菜のコンコン和え カブのみそ汁 オレンジ ごぼうフライ	11日 お弁当の日 3歳以上親子遠足 おかず入りお弁当 お願いします  園からもおやつがです	12日 豚焼肉 ブロッコリー和え物 あさりのみそ汁 バナナ
	おやつ	お好み焼き お茶	コーンチーズパン 牛乳	バナナマフィン スキムココア	ポテトたご焼き お茶	おせんべい 牛乳
昼食 3歳未満児	14日 スポーツの日 	15日 チャーハン さばりシューマイ きゅうりのゆかり和え きのことスープ りんご カボチャソテー	16日セルフ手巻き寿司 酢飯 焼きのり きゅうり 厚焼き卵 豚肉の甘辛ソテー 麩のすまし汁 オレンジ トマト	17日 ごはん 豚肉の香味揚げ おから煮 ブロッコリーサラダ わんたんスープ バナナ チーズかまぼこ	18日 ごはん サケのパン粉焼き ポテトそぼろ煮 青菜の納豆和え わかめのみそ汁 バナナ コーンバター	19日 鶏ゴマみそ焼き ブロッコリー和え物 野菜スープ りんご
	おやつ	じゃこチーズパン 牛乳	ジャムマーガリンサンド 牛乳	カボチャの包み揚げ スキムミルク	おせんべい カルピス	あんこスティック スキムミルク
昼食 3歳未満児	21日 ごはん チキン南蛮 切干大根煮 ブロッコリー和え物 すまし汁 ゴマ塩 バナナ スティックさつまいも	22日 ごはん 焼きサケ ジャーマンポテト ほうれん草のゴマ和え 生揚げのみそ汁 オレンジ 枝豆	23日 ごはん 鶏肉のピザ焼き れんこんのきんぴら ブロッコリーおかか和え 大根スープ りんご チーズ	24日 誕生会 ちらし寿司 豚肉のかりん揚げ きのごグラタン 添え野菜 すまし汁 ホイップゼリー	25日 ごはん 焼きサンマ きゅうり漬物 そうめん汁 ぶりかけ ヨーグルト たこウィンナー	26日 豚カツ きゅうり中華和え けんちん汁 りんご
	おやつ	じゃこチーズパン 牛乳	りんごケーキ スキムミルク	おせんべい スキムミルク	ロールケーキ お茶	みそラーメン お茶
昼食 3歳未満児	28日ターメリックライス キーマカレー チキンナゲット カブの甘酢漬け ポパイスープ オレンジ トマト	29日 ごはん サンマのゴマ揚げ すき昆布煮 ブロッコリーサラダ いものこ汁 バナナ ごぼうフライ	30日 ごはん おろしハンバーグ ひじき煮 きゅうりのツナ和え 卵スープ りんご さつまいもスティック	31日 ごはん 松風焼き 春雨ソテー ブロッコリー和え物 キャベツのみそ汁 納豆 オレンジ 枝豆		
	おやつ	ヨーグルトケーキ スキムミルク	スイートポテト お茶	おせんべい スキムココア	パンキンチーズケーキ お茶	

◇ 週1回（水曜日）給食に牛乳がつきます（3歳以上児） ◇ 3歳未満児は午前に牛乳とおせんべいのおやつがです。

< 今月の栄養 >	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	520kcal	628kcal
たんぱく質	18.6g	21.5g
脂質	16.5g	17.6g
塩分	1.4g	1.5g

