

11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 エネルギー	3歳以上児 630 k cal	3歳未満児 525kcal		1日 ごっこ遊び 3種類のお弁当から 好きなものを選びます 	2日 ささみカツ ブロッコリー和え 生揚げのスープ バナナ
	たんぱく質	26.3g	22.0g		バナナマフィン スキムミルク	おせんべい 牛乳
	脂質	18.2g	15.3g			
おやつ	塩分	1.5g	1.4g			
昼食	振替休日 	5日 炊き込みごはん 赤魚のつけ焼き ポテトサラダ 春雨ソテー けんちん汁 オレンジ チーズ	6日 ごはん はんぺんフライ かぼちゃそぼろ煮 青菜のささみ和え かぶのみそ汁 りんご 枝豆	7日 ごはん 鶏肉のピザ焼き すき昆布煮 ブロッコリー和え物 野菜スープ バナナ さつまいも煮	8日 ごはん サンマの生姜煮 肉じゃが 青菜の五目納豆和え 大根のみそ汁 オレンジ タコウィンナー	9日 チキンナゲット 卵サラダ あさりのスープ バナナ
		3歳未満児	かぼちゃの包み揚げ スキムミルク	焼きそば お茶	ホイップサンド スキムミルク	焼きいも 牛乳
昼食	11日 カレーライス 福神漬け 鶏の照り焼き 切干大根の和え物 チーズ バナナ 枝豆	12日 ごはん エビフライ マカロニグラタン レタスサラダ 卵スープ ごま塩 オレンジ かぼちゃ煮	13日 ごはん 卵焼き 筑前煮 ほうれん草のツナ和え キャベツのみそ汁 バナナ コーンバター	14日 ごはん 煮込みハンバーグ にんじんグラッセ マカロニサラダ わかめのみそ汁 りんご ブロッコリー	15日 ごはん サワラの香味焼き ビーフソテー 利休和え 八宝菜スープ バナナ チーズかまぼこ	16日 鶏のから揚げ きゅうりナムル すまし汁 オレンジ
		3歳未満児	シリアルバー スキムミルク	ベーコンピラフ お茶	大学芋 お茶	アップルパイ スキムミルク
昼食	18日バターロール ビーフシチュー たこウィンナー カボチャチーズ焼き ブロッコリー フルーゼリー チーズかまぼこ	19日 ごはん カジキのにんにくソテー ポテトチーズ焼き きゅうりの中華和え なめこ汁 りんご 枝豆	20日 ごはん 松風焼き 春雨ソテー 小松菜のコンコン和え いものこ汁 バナナヨーグルト さつまいもスティック	21日 ごはん 豚肉のかりん揚げ れんこんのきんぴら ブロッコリーサラダ わんたんスープ オレンジ ごぼうフライ	22日 ごはん サバゴマみそ焼き カボチャの素揚げ 切干ナムル 生揚げのみそ汁 納豆 りんご チーズ	
		3歳未満児	お好み焼き お茶	おからドーナツ スキムミルク	エッグタルト スキムミルク	
昼食	25日 ごはん ミートローフ 高野豆腐の甘辛煮 ほうれん草のナムル わかめのみそ汁 オレンジ ブロッコリー	26日 ごはん マグロの竜田揚げ ひじき煮 おからサラダ 白菜のみそ汁 ふりかけ バナナ カボチャソテー	27日 ナポリタン チキンカツ カブの甘酢漬け ブロッコリー 千切り野菜スープ りんご トマト	28日 誕生会 カレードリア 鶏肉のパン粉焼き フライドポテト レタスサラダ とろみきのこスープ フルーツゼリー	29日 お弁当の日 お弁当を お願いします 	30日 豚肉の生姜焼き 切干和え物 卵スープ りんご
		3歳未満児	いももち 牛乳	チーズスティック お茶	ロールケーキ お茶	手作りパン 牛乳

- ◇ スプーンをお持ちください。11・18・20・28日（3歳以上児）
- ◇ 週1回（水曜日）給食に牛乳がつきます。（3歳以上児）
- ◇ 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。
- ◇ 3歳未満児は午前中に牛乳とおせんべいのおやつがでます。
- ◇ 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。

