



12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ことがあります。ご了承願います。

	月	火	水	木	金	土
昼食	2日 コーンライス 豚肉の香味焼き ほうれん草のナムル 皮付きポテト わんたんスープ オレンジ	3日 ごはん タラフライ すき昆布煮 ブロッコリー和え物 白菜のみそ汁 りんご	4日 3色そばろ井 切干大根煮 小松菜コンコン和え なめこ汁 バナナヨーグルト	5日 ごはん はんぺんフライ ひじき煮 ほうれん草納豆和え 八宝菜スープ バナナ	6日 ごはん サケのチーズ焼き かぼちゃのそばろ煮 ブロッコリーコーン カブのみそ汁 ゴマ塩 オレンジ	7日 豚肉の生姜焼き きゅうりナムル もやしのスープ バナナ
3歳未満児	チーズ	トマト	さつまいも煮	ごぼうスティック	枝豆	
おやつ	キャロットケーキ スキムココア	ホイップサンド スキムミルク	きりせんしょ 牛乳	焼きそば お茶	ふかし芋 牛乳	肉まん 牛乳
昼食	9日 バターロール シチュー チキンガーリック焼き 卵サラダ ブロッコリー りんご	10日 ごはん サバの竜田揚げ ポテトサラダ ほうれん草のおかか和え けんちん汁 バナナ	11日わかめごはん 松風焼き カブのそばろ煮 白菜の浅漬け じゃがものみそ汁 オレンジ	12日 ごはん チキン南蛮 れんこんきんぴら 青菜の桜エビ和え 大根のみそ汁 りんご	13日 ごはん サケのパン粉焼き ごぼうのから揚げ 利休和え わかめのスープ 納豆 オレンジ	14日 ささみフライ ブロッコリー和え物 あさりスープ バナナ
3歳未満児	かぼちゃ煮	タコウィンナー	コーンバター	さつまいもスティック	チーズかまぼこ	
おやつ	梅かつおおにぎり さきいか お茶	フレンチトースト スキムミルク	ぎょうざピザ お茶	バナナマフィン スキムミルク	お好み焼き お茶	おせんべい 牛乳
昼食	16日カレーライス 福神漬け チキンナゲット ブロッコリーサラダ チーズ りんご	17日 お弁当の日 発表会総練習 お弁当をお願いします 	18日 ホットドッグ さつまいもフライ コールスローサラダ コンソメスープ バナナヨーグルト	19日 ごはん エビフライ 生揚げの照り煮 切干サラダ 白菜のスープ りんご	20日 発表会 さくら・たんぼぼ組 豚丼 きゅうりの浅漬け 麩のすまし汁 バナナ	21日発表会 うめ・すみれ組 フランクフルト ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ
3歳未満児	枝豆	園から果物ができます	ブロッコリー	かぼちゃソテー		
おやつ	豆乳パンケーキ スキムココア	シリアルバー スキムミルク	おいなりさん お茶	のり塩ポテト お茶	ジャムロールサンド 牛乳	おせんべい りんごジュース
昼食	23日 ごはん ミートローフ 高野豆腐の揚げ煮 ブロッコリー 大根スープ りんご	24日ケーキ作り ごはん 味付けのり サワラの南蛮漬け かぼちゃ煮 キャベツの浅漬け すまし汁 バナナ	25日クリスマス誕生会 バターライス フライドチキン ツリーサラダ ブロッコリー コンソメスープ フルーツゼリー	26日 ごはん ちくわの天ぷら ビーフソテー つぼ漬け和え わかめのみそ汁 納豆 オレンジ	27日 ひじきごはん カジキのソテー 筑前煮 きゅうりのゴマ和え ポパイスープ りんご	28日 鶏の照り焼き ブロッコリー和え物 玉ねぎスープ みかん
3歳未満児	コーンバター	ごぼうスティック	フルーツゼリー	さつまいも煮	枝豆	
おやつ	ココアマールケーキ 牛乳	ハムチーズサンド お茶	お菓子詰め合わせ カルピス	チーズケーキ スキムミルク	年越しうどん お茶	シュガーラスク 牛乳

今月の栄養
エネルギー

3歳未満児
530 kcal

3歳以上児
635kcal

タンパク質

24.3g

26.5g

脂質

16.8g

18.9g

塩分

1.5g

1.4g



- ◆ 発表会のお土産があります。0.1歳は総練習の日に持ち帰ります。
- ◆ 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。
- ◆ スプーンをお持ちください。(3歳以上児) 4・9・16・18・25日
- ◆ 年末年始のお休み 12月30日(月)～1月4日(土)まで
- ◆ 週2回(火・木曜日)給食に牛乳がつかます。(3歳以上児)
- ◆ 3歳未満児 午前におせんべいと牛乳のおやつがです。

