



1がつのこんだて



令和6年度 島こども園



あけましておめでとございます。本年も宜しくお願い致します。

	月	火	水	木	金	土
	<今月の栄養>				1~4日	
	エネルギー	3歳未満児 545 kcal	3歳以上児 615kcal		年始 お休み	
	タンパク質	22.3g	24.5g			
	脂質	16.8g	18.9g			
	塩分	1.4g	1.5g			
昼食	6日 ごはん 豚肉の香味焼き ひじき煮 ほうれん草のゴマ和え なめこ汁 ふりかけ バナナ	7日 ごはん サバの竜田揚げ 春雨ソテー ブロッコリーコーン和え 大根のみそ汁 りんご	8日 正月遊び カレーライス ナゲット セルフゆで卵3.4.5歳 スクランブルエッグ1.2歳 レタスとツナのサラダ チーズ みかん	9日 ごはん チキン南蛮 生揚げのチーズ焼き 青菜の桜エビ和え 卵スープ ごま塩 いちご	10日わかめごはん 赤魚のつけ焼き ごぼうのから揚げ きゅうりの中華和え 白菜のみそ汁 りんご	11日 ささみフライ ブロッコリーサラダ あさりスープ バナナ
	3歳未満児	チーズ	枝豆	トマト	さつまいもスティック	チーズかまぼこ
おやつ	メロンパントースト 牛乳	七草うどん お茶	エッグタルト スキムミルク	きりせんしょ お茶	蒸し芋 牛乳	肉まん 牛乳
昼食	13日 成人の日 	14日 ハヤシライス 皮つきポテト ちくわのチーズグリル ブロッコリーマリネ みかん たこウィンナー	15日 ごはん 豚肉のかりん揚げ すき昆布煮 キャベツのツナ和え けんちん汁 フルーツポンチ れんこんチップ	16日お弁当の日 お弁当を お願いします 	17日 ごはん サケのパン粉焼き じゃがいもの揚げ煮 ブロッコリー 生揚げのスープ 納豆 オレンジ コーンバター	18日 豚肉の生姜焼き きゅうりナムル わかめスープ いちご
	3歳未満児			園から果物ができます		
おやつ		あんこスティック スキムミルク	いももち お茶	手作りパン 牛乳	きな粉ドーナツ 干し芋 お茶	ピザ 牛乳
昼食	20日 バターロール ビーフチュー たこウィンナー おからサラダ ブロッコリーコーン和え ヨーグルト	21日 ごはん カジキの照り焼き かぼちゃそぼろ煮 青菜の納豆和え わかめのみそ汁 りんご	22日 ごはん ハンバーグ ブロッコリー にんじんグラッセ ポテトサラダ 大根のみそ汁 ゴマ塩 みかん	23日 誕生会 ちらし寿司 鶏肉の香味焼き コーンのかき揚げ 紅白なます 麩のすまし汁 フルーツゼリー	24日 ごはん タラフライ ジャーマンポテト ブロッコリー 生揚げのスープ バナナ	25日 鶏の照り焼き マカロニサラダ もやしのスープ みかん
	3歳未満児	チーズかまぼこ	トマト	枝豆	ぶどうスティック	
おやつ	おいなりさん さきいか お茶	さつまいもかりんとう スキムミルク	しらすトースト 牛乳	ロールケーキ お茶	ホイップサンド スキムミルク	チーズマヨパン 牛乳
昼食	27日ベーコンピラフ 小エビフライ ポテトチーズ焼き レタスとわかめのサラダ 千切り野菜スープ みかん	28日 ごはん サケの生姜焼き 筑前煮 ブロッコリーサラダ きのこのみそ汁 いちご	29日 ごはん 豚カツ ナポリタン 切干の和え物 わんたんスープ ふりかけ バナナ	30日 ジャムサンド チキングリル マカロニグラタン きゅうりとわかめのマリネ コンソメスープ みかん	31日ごはん サバのみそ焼き かぼちゃの素揚げ きゅうりのツナ和え すき焼きスープ 納豆 りんご	
	3歳未満児	ブロッコリー	チーズ	かぼちゃソテー	トマト	
おやつ	がんばつき 牛乳	しょうゆラーメン お茶	いちごカップケーキ スキムココア	焼きおにぎり さきいか お茶	じゃがバター 牛乳	

- ◆ 3歳未満児 午前におせんべいと牛乳のおやつがです。
- ◆ 週2回(火・木曜日)給食に牛乳がつきます。(3歳以上児)
- ◆ スプーンをお持ち下さい。 8・14・15・20・23日
- ◆ 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。
- ◆ 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。

