



10がつのこんだて

令和2年度 島保育園

献立は材料等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

週一回（水曜日）給食に牛乳がつかます（3歳以上児）

	月	火	水	木	金	土	
昼食	<今月の栄養>		3歳未満児	3歳以上児	1日	2日	3日
	エネルギー	530 kcal	635kcal	カレーライス 福神漬け ごぼうのから揚げ キャベツのごまサラダ コーンソテー ぶどう	2日 ごはん 赤魚のつけ焼き 切干大根煮 バンバンジーサラダ すき焼きスープ バナナ	豚焼肉 きゅうりナムル もやしのみそ汁 オレンジ	
3歳未満児	タンパク質	22.3g	24.5g	チーズ	煮込みうどん		
おやつ	塩分	1.8g	2.0g	きのこ月見だんご お茶	おせんべい スキムココア	プリン お茶 おせんべい	
	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
昼食	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃ煮 ブロッコリー和え物 じゃがいものスープ ごま塩 りんご	ごはん 焼きサバ ポテトサラダ ミニトマト 青菜のベーコンソテー 大根のみそ汁 オレンジ	ごはん スクランブルエッグ ウィンナー 青菜のコンコン和え かぶのみそ汁 バナナ	ごはん 豚肉の生姜焼き すき昆布煮 千切りキャベツの和え物 中華スープ ぶどう	ごはん サケのバター焼き マカロニサラダ 青菜のツナ和え いものこ汁 パイナップル	チキンナゲット ブロッコリー和え物 あさりのみそ汁 バナナ	
3歳未満児	納豆	おにぎり	枝豆	さつまいもスティック煮	チーズ		
おやつ	おせんべい スキムココア	スイートポテト スキムミルク	きのこスパゲッティ お茶	りんごケーキ スキムミルク	お好み焼き さきいか 牛乳	ウィンナーパン おせんべい 牛乳	
	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
昼食	ハヤシライス セルフゆで卵 3.4.5歳 スクランブルエッグ 1.2歳 ブロッコリーサラダ チーズ りんご	ごはん タラフライ ビーフソテー ひじきサラダ コーンポタージュ オレンジ	ごはん ちくわの磯揚げ 炒り鶏 春雨和え物 けんちん汁 サケフレーク かき	ごはん 鶏肉のピザ焼き 切干大根煮 ブロッコリーサラダ わかめのみそ汁 りんご	ごはん 焼きサケ さつまいもオレンジ煮 青菜の納豆和え 白菜スープ バナナ	チキン南蛮 きゅうり和え物 野菜スープ かき	
3歳未満児	さつまいも煮	かぼちゃ煮	おにぎり	チーズかまぼこ	枝豆		
おやつ	ツナ蒸しパン 牛乳	五平餅 お茶	シリアルバー スキムミルク	きりせんしょ かみかみ昆布 お茶	おせんべい いちご牛乳	ヨーグルト お茶 おせんべい	
	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
昼食	チキンピラフ ウィンナーソテー かぼちゃのそぼろ煮 きゅうり漬物 すまし汁 オレンジ	ごはん サバのみそ煮 ひじき煮 ブロッコリー和え物 いものこ汁 ごま塩 かき	ごはん ポークチャップ かぼちゃの素揚げ 切干の和え物 きのこのみそ汁 バナナ	誕生会 ハロウィンライス 鶏肉のパン粉焼き フライドポテト ブロッコリー ミニトマト ポパイスープ めんこちゃんゼリー	23日お弁当の日 園外保育ごっこ おかず入り お弁当を お願いします 	ウィンナー きゅうり中華和え なめこ汁 パイナップル	
3歳未満児	ミニトマト	おにぎり	さつまいもスティック煮	めんこちゃんゼリー			
おやつ	ひじきおにぎり お茶	バナナココアケーキ スキムミルク	おせんべい スキムミルク	プリンアラモード お茶	肉まん 牛乳	おせんべい 牛乳	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	ごはん 豚肉の香味揚げ 春雨サラダ ほうれん草のナムル わんたんスープ オレンジ	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 卵スープ バナナ	ごはん しらす卵焼き ちくわの炒り煮 きゅうりのツナ和え 大根のみそ汁 納豆 りんご	ごはん ハンバーグ ジャーマンポテト 青菜の磯和え キャベツのみそ汁 オレンジ	ごはん コーンシチュー 鶏のから揚げ れんこんの炒り煮 ブロッコリーサラダ りんご	ちくわカレー揚げ 青菜ゴマ和え 玉ねぎのみそ汁 りんご	
3歳未満児	ブロッコリー	ごぼう煮	かぼちゃ煮	おにぎり	チーズ		
おやつ	大学芋 牛乳	ハムサンド スキムミルク	たぬきおにぎり かみかみ昆布 お茶	おからドーナツ スキムミルク	おせんべい 牛乳	ツナサンド 牛乳	

土曜給食の持ち物

おにぎり・箸・コップ
3歳未満児は箸か
スプーンをご持参
下さい。

1.12.22.30日

スプーンが必要な
お子さんはお持参
下さい。

3歳未満児

午前に牛乳と
おせんべい
のおやつがです。

|

|

|

|

|