



# 6がつこんだて



令和3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。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土															
<b>昼食</b>  3歳未満児		1日 ごはん タラの甘酢揚げ ひじきサラダ 青菜の納豆和え 卵スープ オレンジ	2日 ごはん 松風焼き 肉じゃが きゅうりのツナ和え わかめのみそ汁 ゴマ塩 いちご	3日 ごはん 豚肉の香味揚げ ビーフンソテー 青菜のコンコン和え 白菜のスープ バナナ	4日 ごはん サバのみそ煮 じゃがいもの揚げ煮 きゅうりの利休和え 玉ねぎのみそ汁 りんご	5日 豚焼肉 青菜おひたし あさりのみそ汁 バナナ															
		さつまいも煮	おにぎり	ごぼう煮	チーズかまぼこ																
<b>おやつ</b>		ジャムマーガリンサンド 牛乳	フルーツヨーグルト おせんべい お茶	レモンケーキ スキムミルク	おせんべい スキムミルク	プリン お茶 おせんべい															
<b>昼食</b> 7日 カレーライス チキンナゲット さつまいもオレンジ煮 ブロッコリー 福神漬け りんご 3歳未満児		8日 ごはん サバの竜田揚げ かぼちゃ煮 青菜のゆかり和え わんたんスープ バナナ	9日 おにぎりの日 おにぎり 鶏のから揚げ たこウィンナー きゅうりの漬物 ミニトマト	10日 ごはん ささみフライ ひじき煮 キャベツのレモン和え 中華スープ りんご	11日 ごはん 焼きサケ すき昆布煮 バンバンジー和え物 けんちん汁 オレンジ	12日 鶏肉のソテー ブロッコリーサラダ もやしのスープ パイナップル															
		バナナ おにぎり	ゼリー	トマトマリネ	枝豆																
<b>おやつ</b>	冷しおしろこ お茶	大学芋 牛乳	おせんべい スキムココア	チーズ蒸しパン スキムミルク	フルーツゼリー おせんべい お茶	ワッフル 牛乳															
<b>昼食</b> 14日 バーコンピラフ ジャーマンポテト ブロッコリー和え物 ミニトマト すまし汁 オレンジ 3歳未満児		15日 ごはん サケのチーズ焼き じゃがいもそぼろ煮 青菜のコーン和え 玉ねぎのスープ ぶどう	16日 ごはん ちくわのカレー揚げ 切干大根煮 ブロッコリー 大根のみそ汁 りんご	17日 ごはん 鶏手羽の照り焼き 小魚大豆 きゅうりの和え物 白菜のみそ汁 バナナ	18日 ごはん ホッケ焼き 春雨サラダ 青菜のそぼろ和え なめこ汁 ゴマ塩 りんご	19日 ウィンナーソテー ブロッコリー和え物 きのこスープ ぶどう															
		枝豆	チーズ	納豆	ミニトマト																
<b>おやつ</b>	ハムチーズ春巻き お茶	バナナマフィン スキムミルク	焼きおにぎり お茶	きな粉サンド スキムミルク	おせんべい カルピス	ピザパン 牛乳															
<b>昼食</b> 21日 ごはん 鶏肉のインド風煮 ひじき煮 ブロッコリーサラダ わかめスープ バナナ 3歳未満児		22日 ごはん タラフライ ナポリタン 青菜のなめ茸和え なすのみそ汁 ぶどう	23日 ごはん 卵焼き すき昆布煮 きゅうりの和え物 じゃがいものみそ汁 りんご	24日 誕生会 冷やし麺 チキン南蛮 ブロッコリー和え物 トマトマリネ あじさいゼリー	25日 お弁当の日 おかず入り お弁当を お願いします 	26日 豚生姜焼き きゅうりの和え物 にら玉スープ パイナップル															
		枝豆	さつまいも煮																		
<b>おやつ</b>	スイートポテト 牛乳	フルーツ白玉 お茶	おせんべい スキムミルク	アイスクリーム	ホットドッグ 牛乳	プリン お茶 おせんべい															
<b>昼食</b> 28日 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 切干の和え物 チーズ りんご 3歳未満児		29日 ごはん サケのマヨネーズ焼き 春雨ソテー 青菜の磯和え きのこのみそ汁 バナナ	30日 ごはん なすのミートグラタン さつまいもスティック ブロッコリー和え物 もやしのみそ汁 ごま塩 ぶどう	<今月の栄養平均> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>3歳以上児</td> <td>3歳未満児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>565 k cal</td> <td>503kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.0 g</td> <td>19.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.8 g</td> <td>15.0 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>2.0 g</td> <td>1.8 g</td> </tr> </table>				3歳以上児	3歳未満児	エネルギー	565 k cal	503kcal	たんぱく質	21.0 g	19.5 g	脂質	15.8 g	15.0 g	塩分	2.0 g	1.8 g
		3歳以上児	3歳未満児																		
エネルギー	565 k cal	503kcal																			
たんぱく質	21.0 g	19.5 g																			
脂質	15.8 g	15.0 g																			
塩分	2.0 g	1.8 g																			
	枝豆	かぼちゃ煮	枝豆																		
<b>おやつ</b>	きりせんしょ スキムミルク	ヨーグルトドーナツ スキムミルク	おせんべい いちご牛乳																		



土曜保育をご利用の際は、おにぎりをご持参下さい。  
スプーンをご持参下さい。 7・28日

## つぼみ・ふたば・すみれ組

午前には牛乳とおせんべい  
のおやつがです。

