

7がつこんだて

令和3年度 島こども園



	月	火	水	木	金	土
	＜今月の栄養＞		3歳以上児			
昼食	エネルギー タンパク質 脂質 塩分		560 k cal 21.0g 15.5g 2.0g		1日 ごはん 豚肉の香味揚げ ひじき煮 キャベツのおひたし 大根のみそ汁 バナナ	2日 ごはん サバの塩焼き 卵とウィンナーのソテー ブロッコリー 白菜のスープ パイナップル
3歳未満児					ブロッコリー	チーズかまぼこ
おやつ					ピザパン スキムミルク	ジャムマーガリンサンド 牛乳
昼食	5日 ごはん 鶏の照り焼き 春雨ソテー ブロッコリー和え物 じゃがいものみそ汁 メロン	6日 ごはん タラのマヨ焼き 筑前煮 きゅうりのつぼ漬け和え 卵スープ ゴマ塩 オレンジ	7日 センター誕生会 七夕そうめん エビフライ 枝豆 すいか	8日 ごはん 豚肉の生姜焼き すき昆布煮 ブロッコリーおかか和え なすのみそ汁 ぶどう トマトマリネ	9日 ごはん 焼きサケ かぼちゃそぼろ煮 青菜のツナ和え オクラのスープ メロン	10日 チキン南蛮 ブロッコリー和え物 もやしのみそ汁 バナナ
3歳未満児	かぼちゃ煮	おにぎり	アイス	バナナマフィン スキムミルク	チーズ	
おやつ	しょうゆだんご 牛乳	ゆかりチーズおにぎり お茶	アイス	バナナマフィン スキムミルク	冷やしうどん お茶	おせんべい 牛乳
昼食	12日 ベーコンピラフ きゅうり漬物 冷やしトマト 肉団子スープ パイナップル	13日 ごはん サバのゴマみそ焼き 切干大根煮 青菜のゆかり和え キャベツのみそ汁 ぶどう	14日 ごはん スクランブルエッグ 大豆煮 春雨サラダ 豚汁 メロン	15日 ごはん チキンガーリック焼き ジャーマンポテト オクラの和え物 わんたんスープ オレンジ	16日お弁当の日 年長児体験保育 おかず入りお弁当を お願いします 	17日 チキンナゲット ブロッコリーサラダ なめこ汁 パイナップル
3歳未満児	さつまいも煮	ごぼう煮	トマト	おにぎり		
おやつ	レモンマドレーヌ スキムミルク	フルーツ白玉 お茶	おせんべい スキムココア	お好み焼き お茶	プリンアラモード お茶	ワッフル 牛乳
昼食	19日 夏野菜カレーライス 福神漬け チーズ マカロニサラダ ブロッコリー パイナップル	20日 ごはん サケのチーズ焼き ポテトサラダ きゅうりの利休和え オクラのみそ汁 すいか	21日 ごはん 鶏肉のインド風煮 かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ わかめスープ バナナ	22日 海の日 	23日 スポーツの日 	24日 シューマイ 青菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁 オレンジ
3歳未満児	たこウィンナー	おにぎり	ミニトマト			
おやつ	おせんべい いちご牛乳	ツナサンド スキムミルク	たぬきおにぎり お茶			ゼリー お茶 おせんべい
昼食	26日 ハヤシライス セルフゆで卵 スクランブルエッグ0~2歳 切干の和え物 ウィンナー バナナ	27日 赤魚のつけ焼き ひじき煮 青菜のなめ茸和え わかめのみそ汁 ゴマ塩 オレンジ	28日 園内夕涼み会 おにぎり チキンナゲット 枝豆 きゅうり漬物 アイス	29日 鶏肉のレモン焼き すき昆布煮 青菜のコンコン和え けんちん汁 パイナップル	30日 サケのパン粉焼き ポテトそぼろ煮 青菜の納豆和え なすのみそ汁 すいか	31日 豚焼肉 きゅうりサラダ 野菜スープ バナナ
3歳未満児	ブロッコリー	ごぼう煮	祭	おにぎり	トマト	
おやつ	チーズ春巻き お茶	シリアルバー 牛乳	おせんべい カルピス	コーンマヨトースト スキムミルク	夏野菜ナポリタン お茶	プリン お茶 おせんべい

- ◇ 土曜保育をご利用の際は、おにぎり・食具お持ちください。
- ◇ 19（月）・26日（月） スプーンをお持ちください。
- ◇ 園内夕涼み会（28日）は園からおにぎりを提供します。
- ◇ 献立は材料等の都合により変更する場合があります。

ご了承願います。

＜今月の栄養＞	3歳未満児
エネルギー	500kcal
タンパク質	18.9g
脂質	15.1g
塩分	1.8g

