

9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
昼食	<今月の栄養> 3歳未満児 エネルギー 530 kcal		1日 ごはん スクランブルエッグ ちくわのゴマ炒め 青菜の納豆和え なすのみそ汁 オレンジ	2日 誕生会 バターライス 月見ハンバーグ フライドポテト トマトカプレーゼ 枝豆 すまし汁	3日 炊き込ごはん ホッケ焼き かぼちゃの素揚げ ブロッコリーサラダ そうめん汁 ぶどう	4日 チキンナゲット 青菜おひたし もやしのみそ汁 パイナップル
	3歳未満児 たんぱく質 22.3g 脂質 16.8g		おにぎり	フルーツゼリー	ごぼう煮	
おやつ	塩分 1.8g		ツナサンド スキムココア	アイスクリーム	じゃがいも餅 牛乳	プリン お茶 おせんべい
昼食	6日 ごはん 鶏の照り焼き ビーフソテー ブロッコリー和え物 じゃがいものスープ ぶどう	7日 ごはん 赤魚のつけ焼き ポテトサラダ 青菜のベーコンソテー 大根のみそ汁 オレンジ	8日 ごはん さぼりシュウマイ 筑前煮 ブロッコリー トマト キャベツのみそ汁 バナナ	9日 ごはん 揚ささみのレモン漬け ひじき煮 スティックきゅうり 中華スープ パイナップル	10日 ごはん サケのチーズ焼き カレーポテトフライ 青菜のおかか和え きのこのみそ汁 ふりかけ オレンジ	11日 貝だくさん そうめん 鶏のから揚げ ミニトマト ヨーグルト
	3歳未満児 かぼちゃ煮	おにぎり	枝豆	チーズ	おにぎり	おにぎり おにぎりありません
おやつ	コーンマヨトースト 牛乳	きなこ団子 スキムミルク	おせんべい いちご牛乳	りんごケーキ スキムミルク	ナポリタン お茶	おせんべい 牛乳
昼食	13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 ブロッコリーサラダ チーズ バナナ	14日 ごはん 焼きサバ 切干大根煮 青菜のツナ和え 白菜のみそ汁 ゴマ塩 りんご	15日 コッパパン シチュー ウイナー 添え野菜 春雨の和え物 ぶどう	16日 ごはん 豚肉の生姜焼き 肉じゃが ブロッコリーサラダ わかめのみそ汁 パイナップル	17日 ごはん タラフライ かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりの和え物 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	18日 チキン南蛮 ブロッコリー和え物 野菜スープ ぶどう
	3歳未満児 トマト	さつまいも煮	チーズ	ごぼう煮	枝豆	
おやつ	おせんべい ジョア	ホットドッグ 牛乳	シリアルバー スキムミルク	サケおにぎり さきいか お茶	フルーツヨーグルト おせんべい お茶	ワッフル 牛乳
昼食	20日 敬老の日 	21日 ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじき煮 ブロッコリーサラダ いものこ汁 バナナ	22日お弁当の日 運動会総練習 おかず入り お弁当を お願いします 	23日 秋分の日 	24日 ごはん 焼きサケ 小魚大豆 きゅうりの利休和え わんたんスープ ゴマ塩 かき チーズかまぼこ	25日 豚焼肉 春雨中華和え なめこ汁 パイナップル
	3歳未満児	おにぎり			チーズかまぼこ	
おやつ		うさぎのお団子 お茶	おせんべい いちご牛乳		ピザトースト お茶	メロンパン おせんべい 牛乳
昼食	27日 ベーコンピラフ はんぺんフライ きゅうりの漬物 トマトマリネ 野菜スープ りんご	28日 ごはん サバの竜田揚げ マカロニサラダ きゅうりの和え物 大根のみそ汁 オレンジ	29日 カレーライス ウイナー ブロッコリー トマト 春雨の和え物 パイナップル	30日 ごはん 豚カツ すき昆布煮 青菜のなめ茸和え わかめスープ りんご	<今月の栄養> 3歳以上児 エネルギー 635kcal	
	3歳未満児 ごぼう煮	チーズ	かぼちゃ煮	おにぎり	たんぱく質 24.5g 脂質 18.9g 塩分 2.0g	
おやつ	大学芋 牛乳	ハムサンド スキムミルク	おせんべい いちご牛乳	お好み焼き お茶		

- ◇ 13日(月)・29日(水)はスプーンをお持ちください。
- ◇ 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。
- ◇ 11日(土)は園から主食がでますので、おにぎりはいりません。食具をお持ちください。
- ◇ 3歳未満児は午前中に牛乳とおせんべいのおやつがでます。
- ◇ 塩分補給のため、お昼に梅干しがでます。(3歳以上児)
- ◇ 9月より週1回(水曜日)に牛乳がつきます。(3歳以上児)
- ◇ 献立は材料等の都合により変更する場合があります。ご了承ください。

