





10がつのこんだて

令和3年度 島こども園

	月	火	水	木	金	土
昼食	<今月の栄養>				1日 ごはん プリの照り焼き じゃがいもの揚げ煮 バンバンジーサラダ キャベツのみそ汁 バナナ	2日
	エネルギー	3歳未満児 530 kcal	3歳以上児 635kcal		卵とじうどん	運動会 お土産が あります (4・5歳児)
3歳未満児	タンパク質	22.3g	24.5g		りんごケーキ スキムミルク	
おやつ	脂質	16.8g	18.9g		塩分	1.8g
昼食	4日 ごはん チキン南蛮 切干大根煮 ブロッコリー和え物 じゃがいものスープ りんご	5日 ごはん サバのもろみ焼き ポテトサラダ ミニトマト 青菜のペーコンソテー 大根のみそ汁 パイナップル	6日 ごはん スクランブルエッグ 筑前煮 青菜のコンコン和え かぶのみそ汁 ふりかけ バナナ	7日 七五三 誕生会 ちらし寿司 エビフライ 添え野菜 マカロニサラダ すまし汁 プリンアラモード	8日 お弁当の日 園外保育ごっこ おかず入りお弁当 お願いします 	9日 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	のり佃煮	おにぎり	枝豆		
おやつ	スイートポテト 牛乳	フルーツヨーグルト ビスケット お茶	おせんべい スキムココア	ロールケーキ お茶	肉まん 牛乳	おせんべい りんごジュース
昼食	1 1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 りんご	1 2日 ごはん タラフライ ちくわの炒り煮 コールスローサラダ ポパイスープ オレンジ	1 3日 炊込みごはん 鶏手羽のさっぱり煮 小魚大豆 春雨和え物 けんちん汁 パイナップル	1 4日 ごはん 豚肉の香味揚げ すき昆布煮 ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 りんご	1 5日 ごはん 焼きサケ 肉じゃが 青菜の納豆和え わかめのみそ汁 バナナ	1 6日 鶏のから揚げ ブロッコリー和え物 野菜スープ りんご
	3歳未満児	ウィンナー	かぼちゃ煮	おにぎり	チーズかまぼこ	ごぼう煮
おやつ	おせんべい 牛乳	ジャムマーガリンサンド スキムココア	カレーうどん お茶	きりせんしょ スキムミルク	アメリカンドッグ 牛乳	ヨーグルト お茶 おせんべい
昼食	1 8日 ごはん 肉団子 ポテトチーズ焼き きゅうり漬物 すまし汁 味付のり オレンジ	1 9日 ごはん サバの竜田揚げ ひじき煮 ブロッコリー和え物 いものこ汁 パイナップル	2 0日 ロールパン 豚カツ レタス ハム スライスチーズ ゆで卵 きゅうり コーンポタージュ フルーツゼリー	2 1日 ごはん 鶏肉のピザ焼き 春雨サラダ ほうれん草ナムル わんたんスープ りんご	2 2日 ごはん 焼きサンマ きゅうり漬物 そうめん汁 ふりかけ ヨーグルト	2 3日 ちくわのカレー揚げ きゅうり中華和え なめこ汁 りんご
	3歳未満児	ミニトマト	おにぎり	のり佃煮	枝豆	
おやつ	たぬきおにぎり お茶	チーズケーキ スキムミルク	おせんべい スキムミルク	和風パスタ お茶	ツナサンド スキムミルク	メロンパン 牛乳
昼食	2 5日 カレーライス チキンナゲット さつまいもオレンジ煮 ほうれん草の磯和え オレンジ	2 6日 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	2 7日 ごはん 松風焼き 春雨ソテー きゅうりのツナ和え 大根のみそ汁 納豆 りんご	2 8日 ごはん おろしハンバーグ 切干大根煮 ブロッコリー和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ	2 9日 チキンライス ポテトフライ 青菜のしらす和え 肉団子スープ バナナ	3 0日 ウィンナー 青菜ゴマ和え 玉ねぎのみそ汁 パイナップル
	3歳未満児	チーズ	ごぼう煮	さつまいも煮	おにぎり	チーズかまぼこ
おやつ	しょうゆだんご スキムミルク	焼きそば お茶	おせんべい スキムココア	大学芋 牛乳	ハロウィン かぼちゃプリン  お茶	おせんべい 牛乳

◇ 11(月)・25日(月)はスプーンをお持ちください。

◇ 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。

◇ 週一回(水曜日)給食に牛乳がつきます(3歳以上児)

◇ 3歳未満児は午前には牛乳とおせんべいのおやつがです。

