

11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	1日 ごはん シチュー 鶏の照り焼き 青菜のツナ和え ひじきサラダ りんご	2日 ごはん 焼きサケ すき昆布煮 ブロッコリー和え物 なめこ汁 バナナ	3日 	4日 ごはん さぼりシウマイ さつまいも煮 青菜のなめ茸和え 大根のみそ汁 りんご	5日 ごはん タラフライ 切干大根煮 バンバンジーサラダ わんたんスープ オレンジ	6日 豚焼肉 青菜おひたし もやしのみそ汁 パイナップル	
	3歳未満児 枝豆	チーズ		ミニトマト	おにぎり		
おやつ	スイートポテト スキムミルク	おせんべい いちご牛乳		コーンマヨトースト スキムミルク	りんごヨーグルトケーキ スキムミルク	プリン お茶 おせんべい	
昼食	8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 青菜のガーリックソテー さつまいもフライ りんご	9日 ごはん サバの竜田揚げ ポテトサラダ ミニトマト 切干の和え物 中華スープ バナナ	10日 鶏肉のピザ焼き かぼちゃの素揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁 りんご	11日 煮込みうどん 野菜の天ぷら 松風焼き みかん 	12日 お弁当の日 おかず入りお弁当を お願いします 		13日 鶏のから揚げ ブロッコリー和え あさりのみそ汁 バナナ
	3歳未満児 チーズ	おにぎり	さつまいも煮				
おやつ	小豆だんご スキムミルク	お好み焼き お茶	おせんべい スキムココア	バナナマフィン スキムミルク	肉まん 牛乳	ヨーグルト お茶 おせんべい	
昼食	15日 カレーライス 福神漬け たこウイナー コールスローサラダ チーズ りんご	16日 ごはん ホッケ焼き ひじき煮 ブロッコリー和え物 すまし汁 みかん	17日 ごはん 卵焼き ポテトそばろ煮 青菜のささみ和え かぶのみそ汁 納豆 バナナ	18日 誕生会 ナポリタン ハンバーグ 添え野菜 皮つきポテト コンソメスープ プリンアラモード		19日 ごはん サンマのゴマ揚げ ビーフソテー 青菜納豆和え 白菜のみそ汁 りんご	20日 チキンナゲット ブロッコリーサラダ すまし汁 パイナップル
	3歳未満児 ごぼう煮	さつまいも煮	チーズかまぼこ		枝豆		
おやつ	豆乳ドーナツ スキムミルク	おせんべい ジョア	焼きおにぎり お茶	ロールケーキ お茶	ピザトースト スキムミルク	メロンパン 牛乳	
昼食	22日 ベーコンピラフ ポテトチーズ焼き ブロッコリー トマト パスタスープ バナナ	23日 	24日 ごはん 豚カツ 筑前煮 青菜のごま和え キャベツのみそ汁 りんご	25日 ごはん サバのみそ煮 ごぼうフライ きゅうりの利休和え 白菜のみそ汁 みかん	26日 ごっこ遊び お子様ランチ さくら組 リクエストメニュー 		27日 チキン南蛮 きゅうり中華和え なめこ汁 パイナップル
	3歳未満児 チーズ			かぼちゃ煮	おにぎり		
おやつ	ジャムマーガリンサンド スキムミルク		おせんべい スキムココア	栗入りホットケーキ 牛乳	肉まん 牛乳	おせんべい 牛乳	
昼食	29日 ごはん 豚肉の香味揚げ 春雨ソテー ほうれん草のナムル わかめのみそ汁 みかん	30日 ごはん サケの南蛮漬け 肉じゃが 青菜のおかか和え けんちん汁 パイナップル	<今月の栄養>  3歳未満児 3歳以上児 エネルギー 534 kcal 623kcal タンパク質 22.0g 24.8g 脂質 15.2g 16.2g 塩分 1.8g 2.0g				
	3歳未満児 ブロッコリー	おにぎり					
おやつ	ホイップサンド スキムミルク	カレーうどん お茶					

◇ 1日(月)・8日(月)・15日(月) スプーンをお持ちください。(3歳以上児)

◇ 週1回(水曜日)給食に牛乳がつきます(3歳以上児)

◇ 3歳未満児は午前に牛乳とおせんべいのおやつがです。

◇ 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。

