



1がつのこんだて



令和5年度 島こども園



あけましておめでとございます。本年も宜しくお願い致します。

	月	火	水	木	金	土															
昼食	1~3日 お正月休み 			4日 ごはん 鶏肉のガーリック焼き 春雨ソテー きゅうりナムル 卵スープ ゴマ塩 みかん かぼちゃ煮	5日 ごはん サバのゴマみそ焼き 肉じゃが 青菜の納豆和え なめこ汁 りんご たこウィンナー	6日 鶏のからあげ ブロッコリーサラダ 生揚げのスープ いちご															
	3歳未満児				あんこスティック 牛乳	七草うどん お茶	肉まん お茶														
おやつ																					
昼食	8日 成人の日 	9日 カレーライス セルフゆで卵 3歳以上 スクランブルエッグ 0~2歳 フランクフルト ブロッコリー和え物 みかん チーズ	10日セルフサンドイッチ コッペパン チーズ ささみフライ トマト コールスローサラダ わかめスープ バナナヨーグルト 枝豆	11日 ごはん 豚肉の生姜焼き 肉じゃが きゅうりの和え物 カブのみそ汁 納豆 いちご チーズかまぼこ	12日 正月遊び 炊き込みごはん イワシの蒲焼き ごぼうと鶏肉の卵とじ きゅうりの漬物 そうめん汁 りんご トマト	13日  ウィンナーソテー 利休和え あさりスープ いちご															
	3歳未満児																				
おやつ		フレンチトースト 牛乳	おせんべい いちご牛乳	チーズケーキ スキムミルク	焼きそば お茶	ホイップゼリー おせんべい お茶															
昼食	15日 バターロール ビーフシチュー チキンゲット ちくわのマヨネーズ焼き ブロッコリー りんご ごぼうフライ	16日 ごはん エビフライ ナポリタン 青菜のなめ茸和え じゃがいものみそ汁 味付けのり みかん スティックきゅうり	17日 きつねうどん コーンのかき揚げ さつまいもの天ぷら バンバンジー和え りんご チーズ	18日 ごはん サバの竜田揚げ 筑前煮 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁 バナナ さつまいも煮	19日 お弁当の日 さくら組参観日 お弁当をお願いします  園から果物ができます	20日 チキン南蛮 きゅうりのゴマ和え もやしのスープ みかん															
	3歳未満児																				
おやつ	バナナ豆乳マフィン スキムミルク	卵サンド お茶	おせんべい スキムミルク	小豆だんご お茶	手作りパン 牛乳	おせんべい 牛乳															
昼食	22日 かつ丼 ひじき煮 たくあん漬物 ブロッコリー和え物 きのこのみそ汁 りんご トマト	23日 ごはん タラのチーズ焼き 小魚大豆 青菜の磯和え わかめのみそ汁 納豆 バナナ れんこんチップ	24日 ごはん 煮込みハンバーグ 添え野菜 きゅうりのツナ和え わんたんスープ りんご 枝豆	25日 誕生会 ちらし寿司 鶏の照り焼き 茶碗蒸し きゅうり漬け 紅白なます すまし汁 フルーツゼリー	26日 ごはん すき焼き サケの香味あげ 卵焼き 青菜のゴマ和え みかん おにぎり	27日 豚肉の香味揚げ ブロッコリー和え物 なめこ汁 パイナップル															
	3歳未満児																				
おやつ	豆腐ブラウニー 牛乳	いももち お茶	おせんべい スキムココア	ロールケーキ 牛乳	お好み焼き お茶	チーズトースト 牛乳															
昼食	29日 バターロール 肉団子トマトソース マカロニグラタン レタスのサラダ コンソメスープ みかん ミニトマト	30日 ごはん サケフライ ビーフソテー 青菜のゆかり和え 生揚げのみそ汁 ゴマ塩 りんご おにぎり	31日 ミートスパゲッティー ジャーマンポテト チーズ春巻き きゅうりの和え物 大根のスープ バナナ たこウィンナー	<今月の栄養> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>3歳未満児</td> <td>3歳以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>532kcal</td> <td>628kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>21.8g</td> <td>23.3g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.6g</td> <td>18.6g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.5g</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>				3歳未満児	3歳以上児	エネルギー	532kcal	628kcal	タンパク質	21.8g	23.3g	脂質	17.6g	18.6g	塩分	1.5g	1.6g
		3歳未満児	3歳以上児																		
エネルギー	532kcal	628kcal																			
タンパク質	21.8g	23.3g																			
脂質	17.6g	18.6g																			
塩分	1.5g	1.6g																			
3歳未満児																					
おやつ	焼きおにぎり さきいか お茶	ジャムマーガリンサンド スキムココア	おせんべい スキムミルク																		

- ◆ スプーンをお持ち下さい。9:15日
- ◆ 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。
- ◆ 土曜日の持ち物 おにぎり・食具
- ◆ 週2回（火・木曜日）給食に牛乳がつきます。（3歳以上児）
- ◆ 3歳未満児 午前におせんべいと牛乳のおやつがです。

