

3がつのこんだて

令和5年度 島こども園

	月	火	水	木	金	土
昼食 3歳未満児	エネルギー	<3歳未満児> 546 k cal	<3歳以上児> 640 k cal		1日 ごはん 肉団子の甘酢和え 筑前煮 ほうれん草の納豆和え わかめのみぞ汁 りんご チーズかまぼこ	2日 豚肉の生姜焼き きゅうりナムル 生揚げのスープ パイナップル
	タンパク質	22.0g	25.0g		焼きそば ひなあられ お茶	肉まん 牛乳
おやつ	脂質	16.5g	17.6g			
	塩分	1.4 g	1.5 g			
昼食 3歳未満児	4日 エビピラフ 鶏肉の塩麹焼き 春雨ソテー ブロッコリーおかか和え パスタスープ りんご チーズ	5日 ごはん サバのみぞ焼き ポテトサラダ ほうれん草の炒り卵和え 大根のスープ 味付けのり バナナ たこWINナー	6日 ごはん 和風ハンバーグ コールスローサラダ たくあん漬物 トマト キャベツのみぞ汁 みかん かばちゃ煮	7日 誕生会 カップちらし寿司 鶏のから揚げ コーンおやき ハムチーズ春巻き きゅうりの漬物 すまし汁 ゼリー	8日 お弁当の日 おかず入りお弁当を お願いします 	9日 チキンゲット ブロッコリーサラダ 玉ねぎのみぞ汁 みかん 園から果物がでます
	スイートポテト スキムミルク	しょうゆだんご お茶	おせんべい スキムココア	ロールケーキ お茶	手作りパン 牛乳	おせんべい いちご牛乳
昼食 3歳未満児	11日 バターロール マカロニシチュー WINナー ^{（）} 春雨の中華和え ブロッコリー みかん 枝豆	12日 ごはん サケの生姜焼き 肉じゃが きゅうりのツナ和え 卵スープ ゴマ塩 バナナヨーグルト チーズかまぼこ	13日 煮込みうどん さつまいもの天ぷら ちくわの天ぷら バンバンジー和え りんご トマト	14日 お別れ会 さくら組 リクエストメニュー 	15日 修園式 ごはん タラフライ ナポリタン ブロッコリーゴマ和え わかめのみぞ汁 バナナ さつまいも煮	16日 鶏の照り焼き きゅうり和え物 あさりスープ りんご
	わかめゆかりおにぎり さきいか お茶	ゴールデンクッキー ^{（）} スキムココア	じゃこトースト スキムミルク	お菓子詰め合わせ カルピス	あんこステイックパイ スキムミルク	ホットドッグ お茶
昼食 3歳未満児	18日 ひき肉カレーライス セルフで卵3～5歳 スクランブルエッグ1～2歳 豚カツ レタスサラダ チーズ バナナ ミニトマト	19日 ごはん イワシの竜田揚げ ポテトチーズ焼き ほうれん草のゆかり和え キャベツのみぞ汁 りんご さつまいもフライ	20日 	21日 卒園式 	22日 ごはん 赤魚の煮付け かばちゃの素揚げ きゅうりの利休和え 肉団子スープ 納豆 りんご たこWINナー	23日 ささみフライ ブロッコリー和え物 もやしスープ みかん
	フルーツヨーグルト おせんべい お茶	おせんべい スキムココア			ホイップサンド 牛乳	おせんべい りんごジュース
昼食	25日 おにぎり（家庭から） チキン南蛮 ジャーマンポテト ポパイスープ バナナ	26日 おにぎり（家庭から） 豚肉の香味揚げ 切干ゴマサラダ わかめスープ みかん	27日 おにぎり（家庭から） はんぺんフライ ミートマカロニ わんたんスープ バナナ	28日 おにぎり（家庭から） サケのから揚げ 切干大根煮 白菜のみぞ汁 りんご	29日 おにぎり（家庭から） 肉団子 ほうれん草ナムル 生揚げのみぞ汁 パイナップル	30日 おにぎり（家庭から） フランクフルト ブロッコリーサラダ 大根のスープ りんご
	お好み焼き お茶	いももち 牛乳	おせんべい いちご牛乳	ドライカレーサンド 牛乳	バナナマフィン 牛乳	フルーツゼリー おせんべい お茶

◆スプーンをお持ちください。（7・11・12・18日）

◆3歳未満児 午前におせんべいと牛乳のおやつがでます。

◆週3回（月・水・金曜日）給食に牛乳がつきます。（3歳以上児）

◆土曜日の持ち物 おにぎりと食具をお持ちください。

◆15日（金）修園のお土産があります。さくら組のお土産は卒園式21日（木）の持ち帰りになります。

◆3月25日～3月30日 家庭保育協力期間で、簡易給食となります。登園の際は**おにぎりと食具**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。

