

# 7がつのこんだて

令和6年度 島こども園

	月	火	水	木	金	土
昼食	1日 夏野菜カレーライス セルフゆで卵 0.1.2歳スクランブルエッグ 福神漬け ささみフライ ブロッコリーコーン和え オレンジ チーズ	2日 ごはん サバの竜田揚げ 切干大根煮 きゅうりのわかめ和え 大根のみぞ汁 バナナ ごぼうフライ	3日 ごはん 卵焼き 冷しやぶサラダ トマトマリネ じゃがいものみぞ汁 ゴマ塩 オレンジ 枝豆	4日 わかめごはん 焼きサケ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草の炒り卵和え なすのスープ バナナ トマト	5日 ごはん ミートローフ 卵サラダ バンバンジー和え 生揚げのみぞ汁 オレンジ さつまいもステイック	6日 フランクフルト つぼ漬け和え わんたんスープ バナナ
3歳未満児	おやつ	じゃこチーズトースト スキムミルク	おせんべい いちご牛乳	バナナマフィン スキムミルク	あんこパイ 牛乳	七夕そうめん お茶
昼食	8日 ごはん 鶏肉のピザ焼き すき昆布煮 ほうれん草のコンコン和え 玉ねぎのみぞ汁 バナナ チーズかまぼこ	9日 ごはん サワラのから揚げ 肉じゃが 切干ナムル わかめのみぞ汁 納豆 オレンジ ごぼうフライ	10日 ホットドッグ カボチャのチーズ焼き ブロッコリー トマトツナ和え 春雨スープ フルーチェ 枝豆	11日 ごはん サケの梅マヨ焼き ひじき煮 きゅうりの中華和え けんちん汁 ゴマ塩 メロン かぼちゃソテー	12日 お弁当の日 年長児体験保育 お弁当をお願いします	13日 豚肉の生姜焼き 卵サラダ なめこ汁 バナナ 園から果物がでます
3歳未満児	おやつ	ツナサンド お茶	レモンケーキ 牛乳	せんべい カルピス	セサミクッキー スキムココア	手作りパン 牛乳
昼食	<b>海の日</b> 	16日 ごはん タラフライ ミートペンネ ピーマンのツナ和え キャベツのみぞ汁 オレンジ チーズ	17日 ごはん 鶏の照り焼き なすのミートグラタン ブロッコリーコーン和え きのこのみぞ汁 メロン さつまいもフライ	18日 冷やしうどん コーンのかき揚げ さつまいもの天ぷら キャベツのポン酢和え トマト バナナ 枝豆	19日 ごはん サケの甘酢かけ 炒り鶏 ブロッコリーおかか和え にら玉スープ オレンジ ポテトフライ	20日 鶏のから揚げ ブロッコリー和え 生揚げスープ メロン
3歳未満児		チュロス スキムミルク	せんべい スキムココア	たぬきおにぎり さきいか お茶	メロンパントースト スキムミルク	冷やしうどん お茶
昼食	22日 なすとベーコンのパスタ フライドポテト レタスサラダ コンソメスープ トマト オレンジ 3歳未満児 たこウインナー	23日 ごはん チキン南蛮 マカロニサラダ ピーマンのおかか和え ポパイスープ メロン かぼちゃチップ	24日 鶏ごぼうごはん サバの塩焼き たくあんの漬物 ほうれん草のコーン和え 豚汁 バナナ チーズかまぼこ	25日 誕生会 冷やし中華 鶏肉のレモンソテー レタスサラダ トマトカブレーゼ ゆでとうもろこし フルーツゼリー	26日 ごはん ちくわのカレー揚げ すき昆布煮 きゅうりのゆかり和え あさりスープ オレンジ ごぼうフライ	27日 豚肉の香味焼き きゅうりナムル きのこスープ バナナ
3歳未満児	おやつ	おいなりさん お茶	のり塩ラスク スキムミルク	せんべい いちご牛乳	アイスクリーム お茶	おせんべい いちご牛乳
昼食	29日 ハヤシライス チキンナゲット 春雨ソテー ブロッコリー チーズ オレンジ 3歳未満児 トマト	30日 ごはん カジキのガーリックソテー 筑前煮 オクラ納豆和え 八宝菜スープ バナナ さつまいもフライ	31 ごはん にらバーグ ポテトそぼろ煮 ほうれん草の磯和え なすのみぞ汁 メロン 枝豆	<b>&lt;今月の栄養&gt;</b> エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	3歳以上児 623kcal	3歳未満児 526kcal
3歳未満児	おやつ	フルーツヨーグルト ビスケット お茶	せんべい カルピス	ピザパン 牛乳	25.1g 22.0g	19.0g 17.0g
					1.5g 1.4g	

◇塩分補給のため給食に梅干しがでます。（3歳以上児）

◇1・10・25・29日 3歳以上児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。

◇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。

