

10がつのこんだて

令和7年度 島こども園

◇ 献立は材料等の都合により変更する場合があります。ご了承願います。

	月	火	水	木	金	土
昼食	たんぽぽ・うめ・さくら組はスプーンをお持ちください。 6・8・14・20・23・27日	1日 ごはん 豚肉の香味揚げ きんぴらごぼう ほうれん草のいり卵和え 玉ねぎのみぞ汁 りんご さつまいもフライ	2日 ナポリタン 鶏肉のパン粉焼き 皮つきポテト コンソメスープ レタス オレンジ トマト	3日 ごはん ブリの照り焼き 切干大根 プロッコリー卵サラダ なすのみぞ汁 バナナ チーズ	4日 鶏のから揚げ きゅうりゆかり和 すまし汁 りんご	
	10月の新メニュー れんこん入り肉団子・さつまいもサラダ かぼちゃ春巻き・舞茸ごはん・きのこパスタ	3歳未満児	チーズラスク スキムミルク	おいなりさん お茶	フルーツヨーグルト お茶	チーズケーキ お茶
おやつ	6日 バターロール マカロニシチュー れんこん入り肉団子 きゅうりのゴマ和え りんご 枝豆	7日 ごはん 赤魚の煮付け さつまいもサラダ 小松菜ソテー 大根のみぞ汁 納豆 バナナ トマト	8日 ごはん ささみフライ カボチャそぼろ煮 レタスサラダ カブのスープ みかんゼリー コーンバター	9日 わかめごはん 秋サケのムニエル ちくわチーズ焼き きゅうりナムル なめこ汁 オレンジ ごぼうフライ	10日 肉うどん コーンのかき揚げ さつまいもの天ぷら プロッコリー ¹ シャインマスカット チーズかまばこ	11日 ハンバーグ つぼ漬け和え あさりのみぞ汁 バナナ
おやつ	お好み焼き お茶	りんごケーキ スキムミルク	あんこステイック スキムミルク	蒸しいも お茶	たぬきおにぎり さきいか お茶	フレンチトースト 牛乳
昼食	13日 スポーツの日 	14日 チャーハン さばりしゅーマイ プロッコリーごマ和え きのこスープ 青りんごゼリー チーズ	15日セルフ手巻き寿司 酢飯 焼きのり きゅうり 厚焼き卵 豚焼肉 麩のすまし汁 オレンジ コーンバター	16日 ごはん 鶏肉のピザ焼き きんぴられんこん プロッコリー ¹ 大根のスープ ゴマ塩 バナナ トマト	17日 ごはん 秋サケのパン粉焼 じゃがいもの揚げ煮 おからサラダ わかめのみぞ汁 りんご たこWINナー	18日 鶏ゴマみそ焼き プロッコリー和え物 野菜スープ オレンジ
	3歳未満児	かぼちゃ春巻き スキムミルク	きりせんしょ お茶	ヨーグルケーキ 牛乳	コーンチーズパン お茶	カレーうどん お茶
昼食	20日 ハヤシライス ウインナー ² スクランブルエッグ レタスサラダ りんご 3歳未満児 きゅうりスティック	21日 舞茸ごはん 焼きサンマ きゅうりの漬物 生揚げのみぞ汁 オレンジ かぼちゃソテー	22日 ごはん チキン南蛮 ポテトチーズ焼き プロッコリーおかか和え キヤベツスープ シャインマスカット 枝豆	23日 誕生会 ピラフ 豚肉のかりん揚げ きのこグラタン レタス トマト すまし汁 ホイップゼリー	24日 お弁当の日 親子遠足 3歳以上児 おかげ入りお弁当 お願いします  園からおやつがでます	25日 豚カツ きゅうり中華和え たまねぎスープ りんご
	おやつ	アップルパイ 牛乳	さつまいもかりんとう スキムミルク	みそラーメン お茶	ロールケーキ お茶	ジャムサンド 牛乳
昼食	27日 キーマカレー チキンナゲット カブの甘酢漬け ポパイスープ オレンジ 3歳未満児 トマト	28日 ごはん サンマのゴマ揚げ すき昆布煮 プロッコリー・コーン和え もやしのみぞ汁 バナナ ごぼうフライ	29日 ひじきごはん 卵焼き 小魚大豆 きゅうりのツナ和え カブのみぞ汁 りんご	30日 ごはん ミートローフ 春雨ソテー プロッコリー和え物 キヤベツのみぞ汁 ふりかけ バナナ 枝豆	31日 ごはん サワラの香味焼き ポテトそぼろ煮 ほうれん草納豆和え 卵スープ りんご たこWINナー	 葉っぱ
	おやつ	スイートポテト お茶	マーブルケーキ スキムミルク	きのこパスタ お茶	おせんべい いちご牛乳	パンプキンパイ 牛乳

◇ 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ます。

< 今月の栄養 >

3歳未満児

3歳以上児

エネルギー

510 k c a l

598 k c a l

たんぱく質

18.6 g

21.5 g

脂質

16.5 g

17.6 g

