

# 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 玉ねぎのみそ汁 りんご	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	3日 ごはん ブリの照り焼き 切干大根 ブロッコリー卵サラダ なすのみそ汁 バナナ	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		さつまいもフライ	トマト	チーズ	
3歳未満児						
おやつ			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
昼食	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	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 大根のみそ汁 納豆 バナナ	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	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	10日 肉うどん コーンのかき揚げ さつまいもの天ぷら ブロッコリー シャインマスカット	11日 ハンバーグ つぼ漬け和え あさりのみそ汁 バナナ
	枝豆	トマト	コーンバター	ごぼうフライ	チーズかまぼこ	
3歳未満児						
おやつ	お好み焼き お茶	りんごケーキ スキムミルク	あんこスティック 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 さばりシューマイ ブロッコリーゴマ和え 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	16日 ごはん 鶏肉のピザ焼き きんぴられんこん ブロッコリー 大根のスープ ゴマ塩 バナナ	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 わかめのみそ汁 りんご	18日 鶏ゴマみそ焼き ブロッコリー和え物 野菜スープ オレンジ
		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
3歳未満児						
昼食	20日 ハヤシライス ウィンナー スクランブルエッグ レタスサラダ りんご	21日 舞茸ごはん 焼きサンマ きゅうりの漬物 生揚げのみそ汁 オレンジ	22日 ごはん チキン南蛮 ポテトチーズ焼き ブロッコリーおかか和え キャベツスープ シャインマスカット	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 おかず入りお弁当 お願いします 	25日 豚カツ きゅうり中華和え たまねぎスープ りんご
	きゅうりスティック	かぼちゃソテー	枝豆		園からおやつがです	
3歳未満児						
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	肉まん 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	28日 ごはん サンマのゴマ揚げ すき昆布煮 ブロッコリーコーン和え もやしのみそ汁 バナナ	29日 ひじきごはん 卵焼き 小魚大豆 きゅうりのツナ和え カブのみそ汁 りんご	30日 ごはん ミートローフ 春雨ソテー ブロッコリー和え物 キャベツのみそ汁 ふりかけ バナナ	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 	
	トマト	ごぼうフライ	さつまいもスティック	枝豆	たこウィンナー	
3歳未満児						
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す。

< 今月の栄養 >	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	510kcal	598kcal
たんぱく質	18.6g	21.5g
脂質	16.5g	17.6g

