

湊こども園

2021年08月分の献立表 (2~5歳児)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	2		3		4		5		6		7	
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、かぼちゃとひじきのサラダ、みそ汁		カレーうどん、五色煮、オレンジ		豚丼、みそ汁、すいか		わかめごはん、ホキのトマトチーズ焼き、切干大根煮、すまし汁		キャロットロール、ベーコンと白菜の豆乳スープ、さつまいもサラダ、オレンジ		ごはん、豚肉とキャベツのチャンプルー、スープ、すいか	
間食	牛乳、バナナカップケーキ		牛乳、チョコチップクッキー		牛乳、あんクリームサンド		牛乳、パインゼリー、ウエハース		牛乳、梅おかかおにぎり		牛乳、シリアルのチーズ焼き	
	9		10		11		12		13		14	
昼食	振替休日		ごはん、鮭の塩焼き、煮浸し、すまし汁		牛丼、みそ汁、バナナ		ごはん、鶏じゃが、みそ汁、すいか		ひき肉のハヤシライス、スープ、ぶどうゼリー		チャーハン、スープ、オレンジ	
間食			牛乳、フランクフルト		お茶、フルーチェ		牛乳、菓子		牛乳、菓子		牛乳、菓子、小魚	
	16		17		18		19		20		21	
昼食	ごはん、さばの塩焼き、チンゲン菜のナムル、みそ汁		なすとベーコンのナポリタン、スープ、パイナップル		じゃこピーごはん、鶏肉のみそ風味焼き、ジャーマンポテト、すまし汁		ゆかりごはん、ホキのマヨネーズ焼き、キャベツのおかか和え、みそ汁		ロールパン、豆苗とベーコンのコンソメスープ、和風マカロニサラダ、オレンジ		マーボーなす丼、スープ、すいか	
間食	牛乳、レモンケーキ		牛乳、黒豆きな粉パン		牛乳、ポップコーンカレー味		牛乳、フルーツサイダーゼリー、ウエハース		牛乳、こんぶおにぎり		牛乳、クラッカーあんサンド	
	23		24		25		26		27		28	
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、豚汁、パイナップル		みそ煮込みうどん、高野豆腐の含め煮、すいか		カレーライス、スープ、ヨーグルト		ちらし寿司、かき卵汁、オレンジ		キャロットロール、ポークハンバーグ、春雨サラダ、スープ		ごはん、チャプチェ、スープ、バナナ	
間食	牛乳、きな粉しぼりクッキー		牛乳、かぼちゃのフラン		牛乳、ジャムサンド		牛乳、フライドポテト		牛乳、五目おにぎり		牛乳、チョコシリアル	
	30		31	*エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)は月の平均を記載しています。 *昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 ※みかん・めろんぐみ※ ※みかんぐみ※ 10日のおやつはソーセイジを食べます。 11日のお茶は牛乳になります。 ※災害に備えた非常食の試食体験を27日に行います。 メニューはおやつの五目おにぎりです。 (みかんぐみは、鮭わかめおにぎりになります。)								
昼食	ごはん、鮭のチャンチャン焼き、きゅうりとワカメの酢の物、すまし汁		ちゃんぽん麺、もやしとにらの和え物、バナナ									
間食	牛乳、バナナクリームサンド		牛乳、マドレーヌ									



1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質
	599kcal	22.8g	18.3g

栄養士：角南奈緒子

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	2		3		4		5		6		7	
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、かぼちゃとひじきのサラダ、みそ汁		肉うどん、五色煮、オレンジ		豚丼、みそ汁、すいか		わかめごはん、ホキのトマトチーズ焼き、切干大根煮、すまし汁		キャロットロール、ベーコンと白菜の豆乳スープ、さつまいもサラダ、オレンジ		ごはん、豚肉とキャベツのチャンプルー、スープ、すいか	
間食	牛乳、バナナカップケーキ		牛乳、クッキー		牛乳、あんクリームサンド		牛乳、パインゼリー、ウエハース		牛乳、梅おかかおにぎり		牛乳、シリアルのチーズ焼き	
	9		10		11		12		13		14	
昼食	振替休日		ごはん、鮭の塩焼き、煮浸し、すまし汁		牛丼、みそ汁、バナナ		ごはん、鶏じゃが、みそ汁、すいか		ひき肉のハヤシライス、スープ、ぶどうゼリー		チャーハン、スープ、オレンジ	
間食			牛乳、ソーセージ		牛乳、フルーチェ		牛乳、菓子		牛乳、菓子		牛乳、菓子、小魚	
	16		17		18		19		20		21	
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、チンゲン菜のナムル、みそ汁		なすとベーコンのナポリタン、スープ、パイナップル		じゃこピーごはん、鶏肉のみそ風味煮、ジャーマンポテト、すまし汁		ゆかりごはん、ホキのマヨネーズ焼き、キャベツのおかか和え、みそ汁		ロールパン、豆苗とベーコンのコンソメスープ、和風マカロニサラダ、オレンジ		マーボーなす丼、スープ、すいか	
間食	牛乳、レモンケーキ		牛乳、黒豆きな粉パン		牛乳、ポップコーン 塩味		牛乳、フルーツサイダーゼリー、ウエハース		牛乳、のりおにぎり		牛乳、クラッカーあんサンド	
	23		24		25		26		27		28	
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、豚汁、パイナップル		みそ煮込みうどん、高野豆腐の含め煮、すいか		ハヤシライス、スープ、ヨーグルト		ちらし寿司、かき卵汁、オレンジ		キャロットロール、ポークハンバーグ、春雨サラダ、スープ		ごはん、チャプチェ、スープ、バナナ	
間食	牛乳、きな粉しぼりクッキー		牛乳、かぼちゃのフラン		牛乳、ジャムサンド		牛乳、フライドポテト		牛乳、鮭わかめおにぎり		牛乳、シリアル	
	30		31	*昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 *0歳児の離乳食(7、8ヶ月頃・9～11ヶ月頃)は別に作成しています。 ※さくらんぼぐみ※ 7日、28日のおやつは菓子になります。 5日、19日のおやつはゼリーのみになります。								
昼食	ごはん、鮭のチャンチャン焼き、きゅうりとワカメの酢の物、すまし汁		ちゃんぽん麺、もやしとにらの和え物、バナナ									
間食	牛乳、バナナクリームサンド		牛乳、マドレーヌ									

