



		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日								
		*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。		1	2	3	4								
昼食		*みかん・めろんぐみ* 21日のおやつはソーセイジを食べます。		他人丼、みそ汁、 パイナップル	ロールパン、ハンバーグ、 フライドポテト、スープ、 りんごゼリー	ごはん、ホキのマヨネーズ 焼き、ひじきと高野豆腐の 煮物、みそ汁	ごはん、牛肉とじゃがいも の中華炒め、スープ、 オレンジ								
間食		*みかんぐみ* 30日のお茶は牛乳になります。		お茶、フルーチェ、 ウエハース	牛乳、ポップコーン 塩味	牛乳、ごまクッキー	牛乳、クラッカージャムサ ンド								
		6	7	8	9	10	11								
昼食		ごはん、鮭の照り焼き、 春雨の炒めもの、みそ汁	肉うどん、鳴門煮、 オレンジ	ごはん、マーボー豆腐、 スープ、梨	キャロットロール、カレー スープ、ブロッコリーと かぼちゃのツナサラダ、 パイナップル	ごはん、赤魚のみそ焼き、 ほうれん草のナムル、 すまし汁	ごはん、肉豆腐、みそ汁、 バナナ								
間食		牛乳、さつまいもの フラン	牛乳、ツナマヨおにぎり	牛乳、きな粉シュガー パン	牛乳、ぶどうゼリー、 小魚	牛乳、あんクッキー	牛乳、じゃがバター								
		13	14	15	16	17	18								
昼食		ごはん、メルルーサのタル タル焼き、五目豆、みそ汁	きのこベーコンの和風パ スタ、スープ、オレンジ	ごはん、鶏肉の照り焼き、 煮浸し、すまし汁	ロールパン、ポトフ、コロ コロサラダ、パイナップル	ごはん、さばの竜田揚げ カレー風味、もやしと豆苗 の和え物、スープ	ごはん、さつまいもの肉 じゃが風、みそ汁、バナナ								
間食		牛乳、チョコチップ ケーキ	牛乳、フライドポテト コンソメ味	牛乳、ラスク	牛乳、五色のおむすび	牛乳、オレンジゼリー、 ウエハース	牛乳、菓子								
		20	21	22	23	24	25								
昼食		敬老の日	ごはん、ふりかけ、赤魚の 煮付け、春雨の酢の物、 みそ汁	カレーライス、スープ、 ヨーグルト	秋分の日	中華丼、スープ、バナナ	 0~2歳児 運動会								
間食			牛乳、フランクフルト	牛乳、ココア蒸しケーキ		牛乳、ジャムトースト	牛乳、菓子								
		27	28	29	30										
昼食		ごはん、鮭の塩焼き、 かぼちゃとベーコンの煮 物、すまし汁	みそラーメン、白菜とえの きの和え物、パイナップル	親子丼、みそ汁、梨	キャロットロール、クリー ムシチュー、大根サラダ、 オレンジ										
間食		牛乳、ドーナツ	牛乳、黒糖マドレーヌ	牛乳、クリームサンド	お茶、鮭わかめおにぎり	<table border="1"> <tr> <td>1か月の平均栄養量</td> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> </tr> <tr> <td></td> <td>582kcal</td> <td>22.1g</td> <td>18.9g</td> </tr> </table>		1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		582kcal	22.1g	18.9g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質												
	582kcal	22.1g	18.9g												

湊こども園

2021年09月分の献立表（0歳児12ヶ月～18ヶ月頃・1歳児）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	*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。		1	2	3	4
昼食	※さくらんぼぐみ※ 2日のおやつは菓子になります。		他人丼、みそ汁、 パイナップル	ロールパン、ハンバーグ、 フライドポテト、スープ、 りんごゼリー	ごはん、ホキのマヨネーズ 焼き、ひじきと高野豆腐の 煮物、みそ汁	ごはん、牛肉とじゃがいも の中華炒め、スープ、 オレンジ
間食	1日、17日のウエハースは付きません。		お茶、フルーチェ、 ウエハース	牛乳、ポップコーン 塩味	牛乳、ごまクッキー	牛乳、クラッカージャムサ ンド
	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん、鮭の照り焼き、 春雨の炒めもの、みそ汁	肉うどん、鳴門煮、 オレンジ	ごはん、マーボー豆腐、 スープ、梨	キャロットロール、野菜 スープ、ブロッコリーと かぼちゃのツナサラダ、 パイナップル	ごはん、赤魚のみそ焼き、 ほうれん草のナムル、 すまし汁	ごはん、肉豆腐、みそ汁、 バナナ
間食	牛乳、さつまいもの フラン	牛乳、のりおにぎり	牛乳、きな粉シュガー パン	牛乳、ぶどうゼリー	牛乳、あんクッキー	牛乳、じゃがバター
	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん、メルルーサのタル タル焼き、五目煮、みそ汁	きのこベーコンの和風パ スタ、スープ、オレンジ	ごはん、鶏肉の照り煮、 煮浸し、すまし汁	ロールパン、ポトフ、コロ コロサラダ、パイナップル	ごはん、鮭の竜田揚げ、 もやしと豆苗の和え物、 スープ	ごはん、さつまいもの肉 じゃが風、みそ汁、バナナ
間食	牛乳、ケーキ	牛乳、フライドポテト コンソメ味	牛乳、ラスク	牛乳、五色のおむすび	牛乳、オレンジゼリー、 ウエハース	牛乳、菓子
	20	21	22	23	24	25
昼食	敬老の日	ごはん、ふりかけ、赤魚の 煮付け、春雨の酢の物、 みそ汁	ハヤシライス、スープ、 ヨーグルト	秋分の日	中華丼、スープ、バナナ	 0～2歳児 運動会
間食		牛乳、ソーセージ	牛乳、ココア蒸しケーキ		牛乳、ジャムトースト	牛乳、菓子
	27	28	29	30		
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、 かぼちゃとベーコンの煮 物、すまし汁	みそラーメン、白菜とえの きの和え物、パイナップル	親子丼、みそ汁、梨	キャロットロール、クリー ムシチュー、大根サラダ、 オレンジ		
間食	牛乳、ドーナツ	牛乳、黒糖マドレーヌ	牛乳、クリームサンド	牛乳、鮭わかめおにぎり		