

湊こども園

2022年6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								
午前	*エネルギー(㎉)、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 20日のおやつはソーセージを食べます。 		ごはん、 鶏肉の塩焼き、 ほうれん草のじゃこ和え、 みそ汁	ごはん、 鮭のみそ焼き、 ポテトサラダ、 すまし汁	キャロットロール、 ベーコンときのこの コンソメスープ、 春雨サラダ、オレンジ	マーボー丼、 スープ、 パイナップル								
午後			牛乳、マヨチーズパン	牛乳、 マーマレードクッキー	牛乳、五色のおむすび	牛乳、チョコシリアル								
午前	6	7	8	9	10	11								
昼食	ごはん、 ホキのマヨネーズ焼き、 チンゲン菜のナムル、 すまし汁	焼きそば、 スープ、 バナナ	ロールパン、 カレースープ、 もやしとにらの和え物、 オレンジ	ごはん、 赤魚の煮付け、 ココロサラダ、 みそ汁	トントントン丼、 すまし汁、 オレンジ	ごはん、 鶏じゃが、 みそ汁、 バナナ								
午後	牛乳、 ビスケットのせケーキ	牛乳、じゃこラスク	牛乳、たくあんおにぎり	牛乳、 チョコクリームサンド	牛乳、サブレ	牛乳、菓子、小魚								
午前	13	14	15	16	17	18								
昼食	ごはん、 鮭の塩焼き、 かぼちゃとひじきのサラダ、 みそ汁	なすとベーコンの ナポリタン、 スープ、 オレンジ	キャロットロール、 野菜ハンバーグ、 さつまいもサラダ、 スープ	ごはん、 鶏肉のみそ風味焼き、 白菜の煮浸し、 すまし汁	ごはん、 メルルーサの オーロラソース焼き、 おかか和え、みそ汁	ごはん、 豚バラ大根、 すまし汁、 バナナ								
午後	牛乳、シュガートースト	牛乳、 フライドポテト コンソメ味	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、 しほりきなこクッキー	牛乳、ジャム蒸しケーキ	牛乳、 クラッカーあんサンド								
午前	20	21	22	23	24	25								
昼食	ごはん、 ホキのタルタル焼き、 ほうれん草のお浸し、 みそ汁	ハヤシライス、 スープ、 ヨーグルト	あんかけうどん、 もやしと豆苗の和え物、 オレンジ	ごはん、 さばのおろし煮、 春雨の酢の物、 すまし汁	ロールパン、 ベーコンと白菜の 豆乳スープ、 ナムル、バナナ	ごはん、 牛肉とじゃがいもの 炒めもの、 みそ汁、パイナップル								
午後	牛乳、フランクフルト	牛乳、ココアクッキー	牛乳、かぼちゃのフラン	牛乳、 ココロチーズラスク	お茶、ゆかりおにぎり	牛乳、 シリアルのヨーグルトかけ								
午前	27	28	29	30	<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>546㎉[※]</td> <td>22.2g</td> <td>19.4g</td> </tr> </table> 		1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		546㎉ [※]	22.2g	19.4g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質											
	546㎉ [※]	22.2g	19.4g											
昼食	ごはん、 鮭の照り焼き、 ひじきと高野豆腐の煮物、 すまし汁	キャロットロール、 ポトフ、 和風マカロニサラダ、 バナナ	みそラーメン、 小松菜とえのきの和え物、 オレンジ	ごはん、 メルルーサの トマトチーズ焼き、 切干大根煮、みそ汁										
午後	牛乳、ドーナツ	牛乳、しそわかめおにぎり	牛乳、ごまクッキー	牛乳、 さつまいも蒸しケーキ										

湊こども園

2022年6月分の献立表（0歳児12ヶ月～18カ月頃・1歳児）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	*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(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※ 4、25日のおやつは菓子です。		ごはん、 鶏肉の塩煮、 ほうれん草のじゃこ和え、 みそ汁	ごはん、 鮭のみそ焼き、 ポテトサラダ、 すまし汁	キャロットロール、 ベーコンときのこの コンソメスープ、 春雨サラダ、オレンジ	マーボー丼、 スープ、 パイナップル
午後			牛乳、マヨチーズパン	牛乳、 マーマレードクッキー	牛乳、五色のおむすび	牛乳、シリアル
午前	6	7	8	9	10	11
昼食	ごはん、 ホキのマヨネーズ焼き、 チンゲン菜のナムル、 すまし汁	焼きそば、 スープ、 バナナ	ロールパン、 野菜スープ、 もやしとにらの和え物、 オレンジ	ごはん、 赤魚の煮付け、 ココロサラダ、 みそ汁	トントントン丼、 すまし汁、 オレンジ	ごはん、 鶏じゃが、 みそ汁、 バナナ
午後	牛乳、 ビスケットのせケーキ	牛乳、じゃこラスク	牛乳、たくあんおにぎり	牛乳、クリームサンド	牛乳、サブレ	牛乳、菓子
午前	13	14	15	16	17	18
昼食	ごはん、 鮭の塩焼き、 かぼちゃとひじきのサラダ、 みそ汁	なすとベーコンの ナポリタン、 スープ、 オレンジ	キャロットロール、 野菜ハンバーグ、 さつまいもサラダ、 スープ	ごはん、 鶏肉のみそ風味煮、 白菜の煮浸し、 すまし汁	ごはん、 メルルーサの オーロラソース焼き、 おかか和え、みそ汁	ごはん、 豚バラ大根、 すまし汁、 バナナ
午後	牛乳、シュガートースト	牛乳、 フライドポテト コンソメ味	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、 しほりきなこクッキー	牛乳、ジャム蒸しケーキ	牛乳、 クラッカーあんサンド
午前	20	21	22	23	24	25
昼食	ごはん、 ホキのタルタル焼き、 ほうれん草のお浸し、 みそ汁	ハヤシライス、 スープ、 ヨーグルト	あんかけうどん、 もやしと豆苗の和え物、 オレンジ	ごはん、 ホキのおろし煮、 春雨の酢の物、 すまし汁	ロールパン、 ベーコンと白菜の 豆乳スープ、 ナムル、バナナ	ごはん、 牛肉とじゃがいもの 炒めもの、 みそ汁、パイナップル
午後	牛乳、ソーセージ	牛乳、ココアクッキー	牛乳、かぼちゃのフラン	牛乳、チーズトースト	お茶、ゆかりおにぎり	牛乳、 シリアルのヨーグルトかけ
午前	27	28	29	30		
昼食	ごはん、 鮭の照り焼き、 ひじきと高野豆腐の煮物、 すまし汁	キャロットロール、 ポトフ、 和風マカロニサラダ、 バナナ	みそラーメン、 小松菜とえのきの和え物、 オレンジ	ごはん、 メルルーサの トマトチーズ焼き、 切干大根煮、みそ汁		
午後	牛乳、ドーナツ	牛乳、しそわかめおにぎり	牛乳、ごまクッキー	牛乳、 さつまいも蒸しケーキ		