

湊こども園

2022年7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。<br>*昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。<br><ぶどうぐみ><br>16日のおやつは、手作りクッキーとすいかになります。 |                                    |                                 |                                 | 1                                 | 2                         |
| 昼食 |                                                                                                               |                                    |                                 |                                 | 中華丼、スープ、オレンジ                      | ごはん、牛肉と春雨のすき煮、みそ汁、バナナ     |
| 午後 |                                                                                                               |                                    |                                 |                                 | 牛乳、クラッカーチョコクリームサンド                | 牛乳、菓子、ウエハース               |
| 午前 | 4                                                                                                             | 5                                  | 6                               | 7                               | 8                                 | 9                         |
| 昼食 | ごはん、鮭の塩焼き、切り干し大根とひじき煮、みそ汁                                                                                     | ロールパン、ベーコンときのこのコンソメスープ、ポテマカサラダ、メロン | カレーうどん、チンゲン菜のナムル、オレンジ           | 七夕寿司、天の川汁、すいか                   | ごはん、赤魚の煮付け、白菜とえのきの和え物、みそ汁         | 豚丼、すまし汁、バナナ               |
| 午後 | 牛乳、黒豆きな粉パン                                                                                                    | 牛乳、おかかおにぎり                         | 牛乳、しぼりクッキー                      | 牛乳、ゼリー                          | 牛乳、磯風味ポテト                         | 牛乳、ポップコーン塩味               |
| 午前 | 11                                                                                                            | 12                                 | 13                              | 14                              | 15                                | 16                        |
| 昼食 | ごはん、ホキのオーロラソース焼き、小松菜のごま和え、みそ汁                                                                                 | 水菜とツナの和風スパゲティ、スープ、メロン              | キャロットロール、チーズハンバーグ、春雨サラダ、スープ     | とうもろこしごはん、さばの塩焼き、ほうれん草のお浸し、すまし汁 | ごはん、マーボー豆腐、にら卵スープ、バナナ             | ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、オレンジ |
| 午後 | 牛乳、さつまいもクッキー                                                                                                  | 牛乳、黒糖蒸しケーキ                         | 牛乳、鮭わかめおにぎり                     | 牛乳、じゃがいものボンデケーキ                 | 牛乳、クリームサンド                        | 牛乳、菓子、小魚                  |
| 午前 | 18                                                                                                            | 19                                 | 20                              | 21                              | 22                                | 23                        |
| 昼食 | 海の日                                                                                                           | ごはん、メルルーサのタルタル焼き、小松菜とえのきの和え物、みそ汁   | ロールパン、ウインナーの豆乳スープ、さつまいもサラダ、オレンジ | かやくうどん、もやしとにらの和え物、パイナップル        | ごはん、赤魚の照り焼き、高野豆腐の含め煮、みそ汁          | ごはん、回鍋肉、スープ、バナナ           |
| 午後 |                                                                                                               | 牛乳、ざくざくクッキー                        | 牛乳、こんぶおにぎり                      | 牛乳、ツナマヨサンド                      | 牛乳、かぼちゃのフラン                       | 牛乳、クラッカージャムサンド            |
| 午前 | 25                                                                                                            | 26                                 | 27                              | 28                              | 29                                | 30                        |
| 昼食 | ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、五目豆、すまし汁                                                                                       | ちゃんぽん麺、もやしと豆苗の和え物、バナナ              | 鶏ひき肉のカレー、スープ、ヨーグルト              | キャロットロール、鮭のミルクスープ、コロコロサラダ、すいか   | ごはん、鶏肉のトマトチーズ焼き、きゅうりとワカメの酢の物、すまし汁 | ごはん、豚肉となすのみそ炒め、スープ、パイナップル |
| 午後 | 牛乳、あんクッキー                                                                                                     | 牛乳、ホットドック                          | 牛乳、スイートコーン                      | お茶、広島菜おにぎり                      | 牛乳、ゼリー                            | 牛乳、チョコシリアル                |

栄養士：山中理緒

|    | 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。<br>*0歳児の離乳食(9～11ヶ月頃)は別に作成しています。 |                                    |                                 |                                | 1                                                                                                | 2                         |
| 昼食 | <さくらんぼぐみ><br>2日、16日のおやつは、菓子のみになります。<br>9日のおやつは菓子になります。     |                                    |                                 |                                |  中華丼、スープ、オレンジ | ごはん、牛肉と春雨のすき煮、みそ汁、バナナ     |
| 午後 |                                                            |                                    |                                 |                                |                                                                                                  |                           |
|    | 4                                                          | 5                                  | 6                               | 7                              | 8                                                                                                | 9                         |
| 昼食 | ごはん、鮭の塩焼き、切り干し大根とひじき煮、みそ汁                                  | ロールパン、ベーコンときのこのコンソメスープ、ポテマカサラダ、メロン | 肉うどん、チンゲン菜のナムル、オレンジ             | 七夕寿司、天の川汁、すいか                  | ごはん、赤魚の煮付け、白菜とえのきの和え物、みそ汁                                                                        | 豚丼、すまし汁、バナナ               |
| 午後 | 牛乳、黒豆きな粉パン                                                 | 牛乳、おかかおにぎり                         | 牛乳、しぼりクッキー                      | 牛乳、ゼリー                         | 牛乳、磯風味ポテト                                                                                        | 牛乳、ポップコーン塩味               |
|    | 11                                                         | 12                                 | 13                              | 14                             | 15                                                                                               | 16                        |
| 昼食 | ごはん、ホキのオーロラソース焼き、小松菜のごま和え、みそ汁                              | 水菜とツナの和風スパゲティ、スープ、メロン              | キャロットロール、チーズハンバーグ、春雨サラダ、スープ     | とうもろこしごはん、鮭の塩焼き、ほうれん草のお浸し、すまし汁 | ごはん、マーボー豆腐、にら卵スープ、バナナ                                                                            | ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、オレンジ |
| 午後 | 牛乳、さつまいもクッキー                                               | 牛乳、黒糖蒸しケーキ                         | 牛乳、鮭わかめおにぎり                     | 牛乳、じゃがいものボンデケーキ                | 牛乳、クリームサンド                                                                                       | 牛乳、菓子、小魚                  |
|    | 18                                                         | 19                                 | 20                              | 21                             | 22                                                                                               | 23                        |
| 昼食 | 海の日                                                        | ごはん、メルルーサのタルタル焼き、小松菜とえのきの和え物、みそ汁   | ロールパン、ウインナーの豆乳スープ、さつまいもサラダ、オレンジ | かやくうどん、もやしとにらの和え物、パイナップル       | ごはん、赤魚の照り焼き、高野豆腐の含め煮、みそ汁                                                                         | ごはん、回鍋肉、スープ、バナナ           |
| 午後 |                                                            | 牛乳、クッキー                            | 牛乳、のりおにぎり                       | 牛乳、ツナマヨサンド                     | 牛乳、かぼちゃのフラン                                                                                      | 牛乳、クラッカージャムサンド            |
|    | 25                                                         | 26                                 | 27                              | 28                             | 29                                                                                               | 30                        |
| 昼食 | ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、五目煮、すまし汁                                    | ちゃんぽん麺、もやしと豆苗の和え物、バナナ              | 鶏ひき肉のハヤシライス、スープ、ヨーグルト           | キャロットロール、鮭のミルクスープ、コロコロサラダ、すいか  | ごはん、鶏肉のトマトチーズ煮、きゅうりとワカメの酢の物、すまし汁                                                                 | ごはん、豚肉となすのみそ炒め、スープ、パイナップル |
| 午後 | 牛乳、あんクッキー                                                  | 牛乳、ロールパン、ウインナー                     | 牛乳、スイートコーン                      | お茶、広島菜おにぎり                     | 牛乳、ゼリー                                                                                           | 牛乳、シリアル                   |