

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
	*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(9~11ヶ月頃)は別に作成しています。			①	②	
昼食	くさくらんぼぐみ 16日のおやつはフルーチェのみになります。 17日のおやつは菓子になります。			ごはん、メルルーサのオーロラソース焼き、高野豆腐の卵とし、みそ汁	キャロットロール、ベーコンと白菜の豆乳スープ、ブロッコリーとかぼちゃのツナサラダ、梨	ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、すまし汁、バナナ
午後				牛乳、ごまトースト	牛乳、若菜と昆布おにぎり	牛乳、菓子
	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、もやしと豆苗の和え物、すまし汁	かやくうどん、大根のおかか和え、パイナップル	ロールパン、ポトフ、和風マカロニサラダ、梨	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、切り干し大根とひじき煮、みそ汁	お月見ハヤシライス、スープ、ぶどうゼリー	豚丼、すまし汁、バナナ
午後	牛乳、スノーボールクッキー	牛乳、クランチポテト	牛乳、梅菜おにぎり	牛乳、マープル蒸しケーキ	牛乳、うさぎのスイートポテト	牛乳、クラッカージャムサンド
	12	13	14	15	16	
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、小松菜とえのきの和え物、みそ汁	水菜とベーコンスパゲティ、スープ、オレンジ	キャロットロール、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、春雨サラダ、スープ	ごはん、鮭の塩焼き、五目煮、すまし汁	ごはん、鶏肉の照り煮、おかか和え、みそ汁	ごはん、マーボー春雨、スープ、パイナップル
午後	牛乳、チーズマドレーヌ	牛乳、黒糖トースト	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、しぼりきなこクッキー	牛乳、フルーチェ、ウエハース	牛乳、シリアル
	19	20	21	22	23	
昼食	敬老の日	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、白菜としめじの和え物、すまし汁	とんこつラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	鶏そぼろ丼、みそ汁、パイナップル	秋分の日	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、クッキー	牛乳、じゃこトースト	牛乳、みかんケーキ		牛乳、クラッカー白あんサンド
	26	27	28	29	30	
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、じゃがいものそぼろ煮、すまし汁	ロールパン、豆苗とベーコンのコンソメスープ、さつまいもサラダ、オレンジ	トントン丼、みそ汁、バナナ	ごはん、ホキのおろし煮、もやしとにらの和え物、すまし汁	肉うどん、キャベツのゆかり和え、オレンジ	
午後	牛乳、クリームサンド	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、オレンジゼリー	牛乳、ソーセージ	牛乳、ココアクッキー	

湊こども園

2022年9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	
	*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	
昼食	<みかんぐみ> 1日のおやつは、ごまトーストになります。 13日のおやつは黒糖トーストになります。 <みかん・めろんぐみ> 29日のおやつはソーセイジになります			ごはん、メルルーサのオーロラソース焼き、高野豆腐の卵とじ、みそ汁	キャロットロール、ベーコンと白菜の豆乳スープ、ブロッコリーとかぼちゃのツナサラダ、梨	ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、すまし汁、バナナ
午後	1か月の平均栄養量 エネルギー 551㎉ たんぱく質 22.8g 脂質 19g			牛乳、ごまラスク	牛乳、若菜と昆布おにぎり	牛乳、菓子、小魚
	5	6	7	8	9	
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、もやしと豆苗の和え物、すまし汁	かやくうどん、大根のおかか和え、パイナップル	ロールパン、ポトフ、和風マカロニサラダ、梨	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、切り干し大根とひじき煮、みそ汁	お月見カレーライス、スープ、ぶどうゼリー	豚丼、すまし汁、バナナ
午後	牛乳、スノーボールクッキー	牛乳、クランチポテト	牛乳、梅菜おにぎり	牛乳、マープル蒸しケーキ	牛乳、うさぎのスイートポテト	牛乳、クラッカージャムサンド
	12	13	14	15	16	
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、小松菜とえのきの和え物、みそ汁	水菜とベーコンのスパゲティ、スープ、オレンジ	キャロットロール、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、春雨サラダ、スープ	ごはん、さばの塩焼き、五目豆、すまし汁	ごはん、鶏肉の照り焼き、おかか和え、みそ汁	ごはん、マーボー春雨、スープ、パイナップル
午後	牛乳、チーズマドレーヌ	牛乳、黒糖ココロラスク	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、しぼりきなこクッキー	牛乳、フルーチェ、ウエハース	牛乳、チョコシリアル
	19	20	21	22	23	
昼食	敬老の日	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、白菜としめじの和え物、すまし汁	とんこつラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	鶏そぼろ丼、みそ汁、パイナップル	秋分の日	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、チョコチップクッキー	牛乳、じゃこトースト	牛乳、みかんケーキ		牛乳、クラッカー白あんサンド
	26	27	28	29	30	
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、じゃがいものそぼろ煮、すまし汁	ロールパン、豆苗とベーコンのコンソメスープ、さつまいもサラダ、オレンジ	トントン丼、みそ汁、バナナ	ごはん、さわらのおろし煮、もやしとにらの和え物、すまし汁	カレーうどん、キャベツのゆかり和え、オレンジ	
午後	牛乳、ベリークリームサンド	牛乳、わかめおにぎり	牛乳、オレンジゼリー	牛乳、フランクフルト	牛乳、ココアクッキー	

栄養士：山中理緒