

湊こども園

2022年11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					
		1		2		3		4		5		6					
昼食		けんちんうどん、小松菜とえのきの和え物、オレンジ		キャロットロール、ウィンナーとカブのスープ、和風マカロニサラダ、みかん		文化の日		ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、キャベツの炒めもの、すまし汁		マーボー丼、スープ、バナナ							
午後		牛乳、チョコクリームサンド		牛乳、フライドポテト				牛乳、マドレーヌ		牛乳、さつまいものバター焼き							
		7		8		9		10		11		12					
昼食		ごはん、赤魚の照り焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁		ロールパン、カレースープ、ポテマカサラダ、オレンジ		みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、柿		きのこごはん、鮭の塩焼き、もやしと豆苗の和え物、すまし汁		ごはん、鶏肉の照り焼き、小松菜のじゃこ和え、みそ汁		チャーハン、スープ、パイナップル					
午後		牛乳、しぼりクッキー		牛乳、梅おかかおにぎり		牛乳、さつまいも蒸しケーキ		牛乳、黒糖ココロラスク		牛乳、ポップコーン塩味、ウエハース		牛乳、菓子					
		14		15		16		17		18		19					
昼食		さつまいもごはん、メルルーサのタルタル焼き、ひじきと高野豆腐の煮物、すまし汁		牛丼、みそ汁、柿		キャロットロール、ほうれん草とチーズのハンバーグ、春雨サラダ、スープ		ごはん、さんまの塩焼き、切干大根煮、すまし汁		きのこことベーコンの和風パスタ、スープ、オレンジ		ごはん、牛肉と大根煮、みそ汁、バナナ					
午後		牛乳、黒豆きな粉パン		牛乳、ダブルチョコクッキー		牛乳、五色のおむすび		牛乳、シリアルチーズ焼き		牛乳、かぼちゃのフラン		牛乳、菓子、小魚					
		21		22		23		24		25		26					
昼食		ごはん、赤魚の煮付け、ナムル、すまし汁		ロールパン、ウィンナーの豆乳スープ、キャベツのおかか和え、みかん		勤労感謝の日		にゅうめんみそ仕立て、白菜とえのきの和え物、バナナ		ごはん、ホキのオーロラソース焼き、五目豆、みそ汁		ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、すまし汁、パイナップル					
午後		牛乳、さつまいものポンデケーキ		牛乳、ゆかりおにぎり				牛乳、ごまラスク		牛乳、フランクフルト		牛乳、クラッカーあんサンド					
		28		29		30		*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。 <みかんぐみ> 10日のおやつは黒糖トースト、24日はごまトーストになります。 <みかん・めろんぐみ> 25日のおやつはソーセージになります。		1か月の平均栄養量		エネルギー		たんぱく質		脂質	
昼食		ごはん、さばの塩焼き、もやしとにらの和え物、みそ汁		こんこんカレー、スープ、ヨーグルト		キャロットロール、豆苗とベーコンのコンソメスープ、さつまいもサラダ、バナナ						550kcal		22.4g		19.3g	
午後		牛乳、バナナクリームサンド		牛乳、マーマレードクッキー		お茶、しそわかめおにぎり											

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	
		1		2		3		4		5			
昼食		けんちんうどん、小松菜とえのきの和え物、オレンジ		キャロットロール、ウインナーとカブのスープ、和風マカロニサラダ、みかん		文化の日		ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、キャベツの炒め煮、すまし汁		マーボー丼、スープ、バナナ			
		牛乳、クリームサンド		牛乳、フライドポテト				牛乳、マドレーヌ		牛乳、さつまいものバター焼き			
		7		8		9		10		11		12	
昼食		ごはん、赤魚の照り焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁		ロールパン、野菜スープ、ポテマカサラダ、オレンジ		みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ		きのこごはん、鮭の塩焼き、もやしと豆苗の和え物、すまし汁		ごはん、鶏肉の照り煮、小松菜のじゃこ和え、みそ汁		チャーハン、スープ、パイナップル	
午後		牛乳、しぼりクッキー		牛乳、梅おかかおにぎり		牛乳、さつまいも蒸しケーキ		牛乳、黒糖トースト		牛乳、ポップコーン塩味、ウエハース		牛乳、菓子	
		14		15		16		17		18		19	
昼食		さつまいもごはん、メルルーサのタルタル焼き、ひじきと高野豆腐の煮物、すまし汁		牛丼、みそ汁、バナナ		キャロットロール、ほうれん草とチーズのハンバーグ、春雨サラダ、スープ		ごはん、鮭の塩焼き、切干大根煮、すまし汁		きのこことベーコンの和風パスタ、スープ、オレンジ		ごはん、牛肉と大根煮、みそ汁、バナナ	
午後		牛乳、黒豆きな粉パン		牛乳、ダブルチョコクッキー		牛乳、五色のおむすび		牛乳、シリアルのチーズ焼き		牛乳、かぼちゃのフラン		牛乳、菓子	
		21		22		23		24		25		26	
昼食		ごはん、赤魚の煮付け、ナムル、すまし汁		ロールパン、ウインナーの豆乳スープ、キャベツのおかか和え、みかん		勤労感謝の日		にゅうめんみそ仕立て、白菜とえのきの和え物、バナナ		ごはん、ホキのオーロラソース焼き、五目煮、みそ汁		ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、すまし汁、パイナップル	
午後		牛乳、さつまいものポンデケージョ		牛乳、ゆかりおにぎり				牛乳、ごまラスク		牛乳、ソーセージ		牛乳、クラッカーあんサンド	
		28		29		30		*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。 <さくらんぼぐみ> 11日、17日のおやつは菓子になります。					
昼食		ごはん、鮭の塩焼き、もやしとにらの和え物、みそ汁		こんこんハヤシライス、スープ、ヨーグルト		キャロットロール、豆苗とベーコンのコンソメスープ、さつまいもサラダ、バナナ							
午後		牛乳、バナナクリームサンド		牛乳、マーマレードクッキー		お茶、しそわかめおにぎり							

