




湊こども園

2022年12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								
		*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								
昼食	<みかめぐみ> 5日のおやつは、チーズトーストになります。 <みかん・めろんぐみ> 12日のおやつは、ソーセージになります。				しょうゆラーメン、 チンゲン菜のナムル、 みかん	ごはん、 メルルーサのタルタル焼き、 ほうれん草のお浸し、 すまし汁	ごはん、鶏じゃが、 みそ汁、パイナップル								
午後					牛乳、ジャム蒸しケーキ	牛乳、クランチポテト	牛乳、菓子、小魚								
		5	6	7	8	9	10								
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、春雨の酢の物、豚汁	肉うどん、高野豆腐の卵とじ、みかん	ロールパン、カレースープ、フロッコリーとさつまいものツナサラダ、パイナップル	マーボーなす丼、スープ、りんご	大根ごはん、鮭のみそ焼き、ジャーマンポテト、すまし汁	ごはん、回鍋肉、スープ、オレンジ									
午後	牛乳、ココロチーズラスク	牛乳、あんこケーキ	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、ごまクッキー	牛乳、マープル蒸しケーキ	牛乳、シリアルヨーグルトかけ									
		12	13	14	15	16	17								
昼食	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、きんぴらごぼう、みそ汁	ミートスパゲティ、スープ、りんご	キャロットロール、豆腐ハンバーグ、春雨サラダ、スープ	ごはん、さばのおろし煮、五色和え、すまし汁	冬野菜ハヤシ、スープ、パイナップル	3~5歳児生活発表会									
午後	牛乳、フランクフルト	牛乳、ツナ塩こんぶおにぎり	牛乳、しぼりきなこクッキー	牛乳、クリームサンド	牛乳、チーズマドレーヌ										
		19	20	21	22	23	24								
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、切干大根煮、すまし汁	けんちんうどん、もやしと豆苗の和え物、バナナ	トントンドン、みそ汁、みかん	ごはん、鮭の塩焼き、小松菜の海苔和え、すまし汁	ミルクツイスト、鶏のからあげ、ツリー型ポテトサラダ、ジュリエンスープ	ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、パイナップル									
午後	牛乳、ドーナツ	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、シュガーパン	牛乳、かぼちゃ蒸しケーキ	牛乳、デコレーションパンケーキ	牛乳、クラッカージャムサンド									
		26	27	28	29	<みかめぐみ> 5日のおやつは、チーズトーストになります。 <みかん・めろんぐみ> 12日のおやつは、ソーセージになります。 									
昼食	カレー丼、スープ、りんご	ごはん、豚肉とじゃがいもの炒めもの、みそ汁、バナナ	そばめし、スープ、みかん	そばろあんかけ丼、すまし汁、オレンジ											
午後	牛乳、サブレ	牛乳、ポップコーン塩味	牛乳、菓子	牛乳、菓子	<table border="1" style="width: 100%;"> <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>546kcal</td> <td>22.3g</td> <td>18.7g</td> </tr> </table>			1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		546kcal	22.3g	18.7g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質												
	546kcal	22.3g	18.7g												

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。 *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
昼食	<さくらんぼぐみ> 10日、27日のおやつは、菓子になります。 			しょうゆラーメン、 チンゲン菜のナムル、 みかん	ごはん、メルルーサの タルタル焼き、 ほうれん草のお浸し、 すまし汁	ごはん、鶏じゃが、 みそ汁、パイナップル
午後				牛乳、ジャム蒸しケーキ	牛乳、クランチポテト	牛乳、菓子
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、 春雨の酢の物、豚汁	肉うどん、 高野豆腐の卵とじ、 みかん	ロールパン、野菜スープ、 ブロッコリーとさつまいもの ツナサラダ、パイナップル	マーボーなす丼、 スープ、りんご	大根ごはん、鮭のみそ焼き、 ジャーマンポテト、すまし汁	ごはん、回鍋肉、 スープ、オレンジ
午後	牛乳、チーズトースト	牛乳、あんこケーキ	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、ごまクッキー	牛乳、 マープル蒸しケーキ	牛乳、シリアルの ヨーグルトかけ
	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん、ホキのマヨネーズ 焼き、きんぴらごぼう、 みそ汁	ミートスパゲティ、 スープ、りんご	キャロットロール、 豆腐ハンバーグ、 春雨サラダ、スープ	ごはん、ホキのおろし煮、 五色和え、すまし汁	冬野菜ハヤシ、 スープ、パイナップル	3~5歳児 生活発表会
午後	牛乳、ソーセージ	牛乳、 ツナ塩こんぶおにぎり	牛乳、 しほりきなこクッキー	牛乳、クリームサンド	牛乳、チーズマドレーヌ	
	19	20	21	22	23	24
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、 切干大根煮、すまし汁	けんちんうどん、 もやしと豆苗の和え物、 バナナ	トントンドン、みそ汁、 みかん	ごはん、鮭の塩焼き、 小松菜の海苔和え、 すまし汁	ミルクツイスト、 鶏のからあげ、 ツリー型ポテトサラダ、 ジュリエヌスープ	ごはん、牛肉と豆苗の スタミナ炒め、スープ、 パイナップル
午後	牛乳、ドーナツ	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、シュガーパン	牛乳、 かぼちゃ蒸しケーキ	牛乳、デコレーション パンケーキ	牛乳、 クラッカージャムサンド
	26	27	28	29	 	
昼食	カレー丼、スープ、 りんご	ごはん、豚肉と じゃがいもの炒めもの、 みそ汁、バナナ	そばめし、スープ、 みかん	そばろあんかけ丼、 すまし汁、オレンジ		
午後	牛乳、サブレ	牛乳、ポップコーン 塩味	牛乳、菓子	牛乳、菓子		