

湊こども園

2023年1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。			5	6	7								
昼食				豚丼、すまし汁、 パイナップル	ごはん、鮭の塩焼き、 七福煮なます、 七草入りおすまし	ごはん、牛肉と春雨の すき煮、みそ汁、バナナ								
午後				牛乳、みかんケーキ	牛乳、 チョコチップクッキー	牛乳、菓子								
午前	9	10	11	12	13	14								
昼食	成人の日	ごはん、メルルーサの タルタル焼き、小松菜の ごま和え、すまし汁	カレーうどん、きゅうりと ワカメの酢の物、みかん	ごはん、赤魚の煮付け、 もやしとにらの和え物、 みそ汁	ごはん、煮しめ、 紅白なます、すまし汁	ごはん、豚肉とキャベツの チャンプルー、スープ、 パイナップル								
午後		牛乳、いちごオムレット	牛乳、ぜんざい、 ツナマヨおにぎり	牛乳、 バナナカップケーキ	牛乳、いもきんとん	牛乳、チョコシリアル								
午前	16	17	18	19	20	21								
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、 五目豆、みそ汁	とんこつラーメン、 白菜とえのきの和え物、 バナナ	キャロットロール、 ウィンナーときのこの コンソメスープ、 和風マカロニサラダ、みかん	ごはん、ホキのお好み焼き 風、さつまいものそぼろ あんかけ、すまし汁	ごはん、鶏肉の塩焼き、 おかか和え、みそ汁	ごはん、牛肉と じゃがいもの中華炒め、 スープ、オレンジ								
午後	牛乳、チーズクッキー	牛乳、磯風味ポテト	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、白あん蒸しケーキ	牛乳、じゃこトースト	牛乳、菓子、小魚								
午前	23	24	25	26	27	28								
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、 高野豆腐の含め煮、 すまし汁	ロールパン、ひじきたっぷり 鶏肉のハンバーグ、 もやしと豆苗の和え物、 スープ	水菜とツナの 和風スパゲティ、 スープ、バナナ	ごはん、さわらの おろし煮、ナムル、 みそ汁	カレーライス、スープ、 ヨーグルト	0~2歳児 生活発表会								
午後	牛乳、フランクフルト	牛乳、広島菜おにぎり	牛乳、 ココアざくざくクッキー	牛乳、ココロラスク	牛乳、黒糖マドレーヌ									
午前	30	31	<みかんぐみ> 26日のおやつは、シュガートーストになります。 <みかん・めろんぐみ> 23日のおやつは、ソーセイジになります。 <めろん・ばなな・ぶどうぐみ> 11日は鏡びらきなので、おやつにぜんざいを食べます。 (みかんぐみはツナマヨおにぎりのみ食べます)											
昼食	ごはん、鮭のマヨネーズ 焼き、切干大根煮、 みそ汁	キャロットロール、豆苗と ベーコンのコンソメスープ、 かぼちゃとひじきのサラダ、 バナナ												
午後	牛乳、 スノーボールクッキー	お茶、五色のおむすび	<table border="1" style="float: right;"> <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>548㎉</td> <td>22.7g</td> <td>18.8g</td> </tr> </table>				1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		548㎉	22.7g	18.8g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質											
	548㎉	22.7g	18.8g											

栄養士：山中理緒

湊こども園

2023年1月分の献立表（0歳児12ヶ月頃～18ヶ月頃・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。			5	6	7
昼食				豚丼、すまし汁、 パイナップル	ごはん、鮭の塩焼き、 七福煮なます、 七草入りおすまし	ごはん、牛肉と春雨の すき煮、みそ汁、バナナ
午後				牛乳、みかんケーキ	牛乳、クッキー	牛乳、菓子
午前	9	10	11	12	13	14
昼食	成人の日	ごはん、メルルーサの タルタル焼き、小松菜の ごま和え、すまし汁	肉うどん、きゅうりと ワカメの酢の物、みかん	ごはん、赤魚の煮付け、 もやしとにらの和え物、 みそ汁	ごはん、煮しめ、 紅白なます、すまし汁	ごはん、豚肉とキャベツの チャンプルー、スープ、 パイナップル
午後		牛乳、いちごオムレット	牛乳、のりおにぎり	牛乳、 バナナカップケーキ	牛乳、いもきんとん	牛乳、シリアル
午前	16	17	18	19	20	21
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、 五目煮、みそ汁	とんこつラーメン、 白菜とえのきの和え物、 バナナ	キャロットロール、 ウィンナーときのこの コンソメスープ、 和風マカロニサラダ、みかん	ごはん、ホキのお好み焼き 風、さつまいものそぼろ あんかけ、すまし汁	ごはん、鶏肉の塩煮、 おなか和え、みそ汁	ごはん、牛肉と じゃがいもの中華炒め、 スープ、オレンジ
午後	牛乳、チーズクッキー	牛乳、磯風味ポテト	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、白あん蒸しケーキ	牛乳、じゃこトースト	牛乳、菓子
午前	23	24	25	26	27	28
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、 高野豆腐の含め煮、 すまし汁	ロールパン、ひじきたっぷり 鶏肉のハンバーグ、 もやしと豆苗の和え物、 スープ	水菜とツナの 和風スパゲティ、 スープ、バナナ	ごはん、ホキのおろし煮、 ナムル、みそ汁	ハヤシライス、スープ、 ヨーグルト	0～2歳児 生活発表会
午後	牛乳、ソーセージ	牛乳、広島菜おにぎり	牛乳、 ココアざくざくクッキー	牛乳、シュガートースト	牛乳、黒糖マドレーヌ	
午前	30	31	<さくらんぼぐみ> 14日のおやつは、菓子になります。			
昼食	ごはん、鮭のマヨネーズ 焼き、切干大根煮、 みそ汁	キャロットロール、豆苗と ベーコンのコンソメスープ、 かぼちゃとひじきのサラダ、 バナナ				
午後	牛乳、 スノーボールクッキー	お茶、五色のおむすび				