

湊こども園

2023年3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								
	<p>＜みかんぐみ＞14日のおやつはソーセージ、9日のおやつはきなこトースト、20日のおやつはチーズトーストになります。</p> <p>＜ぶどうぐみ＞2日はお別れ遠足のためお弁当です。</p>		1	2	3	4								
昼食			みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、はるみ	親子丼、みそ汁、バナナ	ちらし寿司、すまし汁、オレンジゼリー	そぼろあんかけ丼、みそ汁、せとか								
午後	<table border="1"> <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>551kcal</td> <td>22.4g</td> <td>19.4g</td> </tr> </table>		1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		551kcal	22.4g	19.4g	牛乳、ごまクッキー	牛乳、ツナマヨサンド	カルピス、いちごケーキ、ひなあられ	牛乳、じゃがバター
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質											
	551kcal	22.4g	19.4g											
	6	7	8	9	10	11								
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、高野豆腐の含め煮、すまし汁	にゅうめん、もやしと豆苗の和え物、デコボン	ごはん、鶏肉のしょうが焼き、おなか和え、みそ汁	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、白菜とえのきの和え物、すまし汁	ロールパン、カレースープ、大根サラダ、せとか	豚丼、みそ汁、バナナ								
午後	牛乳、クランチポテト	牛乳、バナナカップケーキ	さつまいもクッキー	牛乳、きなこラスク	牛乳、炊き込みおにぎり	牛乳、菓子								
	13	14	15	16	17	18								
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、若ごぼうのおかか炒め、すまし汁	ベーコンと菜の花のスパゲティ、スープ、はるみ	ごはん、わかさぎ揚げ、チンゲン菜のナムル、みそ汁	マーボー丼、にら卵スープ、いちご	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、牛肉とじゃがいもの炒めもの、みそ汁、清見オレンジ								
午後	牛乳、オムレット	牛乳、フランクフルト	牛乳、マーマレード蒸しケーキ	牛乳、黒糖クッキー	牛乳、広島菜おにぎり	牛乳、ポップコーン塩味								
	20	21	22	23	24	25								
昼食	ごはん、さばのみそ煮、キャベツのゆかり和え、すまし汁	春分の日	ロールパン、ウインナーと白菜の豆乳スープ、フロッコリーとさつまいものツナサラダ、せとか	ごはん、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁	ごはん、タンドリーチキン、小松菜のじゃこ和え、すまし汁	ごはん、豚バラ大根、みそ汁、バナナ								
午後	牛乳、ココロチーズラスク		牛乳、しそわかめおにぎり	牛乳、あんこケーキ	牛乳、ざくざくクッキー	牛乳、菓子、小魚								
	27	28	29	30	31									
昼食	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、五目豆、みそ汁	かやくうどん、もやしとにらの和え物、清見オレンジ	カレーライス、わかめスープ、ヨーグルト	ごはん、赤魚の照り焼き、切り干し大根とひじき煮、すまし汁	ごはん、鶏肉のからあげ、ポテマカサラダ、スープ									
午後	牛乳、ドーナツ	牛乳、型抜きサンド	牛乳、しぼりきなこクッキー	牛乳、チーズ蒸しケーキ	牛乳、いちごババロア									

栄養士：山中理緒

湊こども園

2023年3月分の献立表 (0歳児12ヶ月~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
		*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> 18日のおやつは菓子になります。		1	2	3	4
昼食				みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、はるみ	親子丼、みそ汁、バナナ	ちらし寿司、すまし汁、オレンジゼリー	そぼろあんかけ丼、みそ汁、せとか
午後				牛乳、ごまクッキー	牛乳、ツナマヨサンド	カルピス、いちごケーキ、乳ポーロ	牛乳、じゃがバター
	6	7	8	9	10	11	
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、高野豆腐の含め煮、すまし汁	にゅうめん、もやしと豆苗の和え物、デコボン	ごはん、鶏肉のしょうが煮、おなか和え、みそ汁	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、白菜とえのきの和え物、すまし汁	ロールパン、野菜スープ、大根サラダ、せとか	豚丼、みそ汁、バナナ	
午後	牛乳、クランチポテト	牛乳、バナナカップケーキ	さつまいもクッキー	牛乳、きなこトースト	牛乳、炊き込みおにぎり	牛乳、菓子	
	13	14	15	16	17	18	
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、若ごぼうのおかか炒め、すまし汁	ベーコンと菜の花のスパゲティ、スープ、はるみ	ごはん、わかさぎ揚げ、チンゲン菜のナムル、みそ汁	マーボー丼、にら卵スープ、いちご	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、牛肉とじゃがいもの炒めもの、みそ汁、清見オレンジ	
午後	牛乳、オムレット	牛乳、ソーセージ	牛乳、マーマレード蒸しケーキ	牛乳、黒糖クッキー	牛乳、広島菜おにぎり	牛乳、ポップコーン塩味	
	20	21	22	23	24	25	
昼食	ごはん、ホキのみそ煮、キャベツのゆかり和え、すまし汁	春分の日		ロールパン、ウインナーと白菜の豆乳スープ、ブロッコリーとさつまいものツナサラダ、せとか	ごはん、鮭の塩焼き、かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁	ごはん、鶏肉のケチャップ煮、小松菜のじゃこ和え、すまし汁	ごはん、豚バラ大根、みそ汁、バナナ
午後	牛乳、チーズトースト			牛乳、しそわかめおにぎり	牛乳、あんこケーキ	牛乳、クッキー	牛乳、菓子
	27	28	29	30	31		
昼食	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、五目煮、みそ汁	かやくうどん、もやしとにらの和え物、清見オレンジ	ハヤシライス、わかめスープ、ヨーグルト	ごはん、赤魚の照り焼き、切り干し大根とひじき煮、すまし汁	ごはん、鶏のから揚げ、ポテマカサラダ、スープ		
午後	牛乳、ドーナツ	牛乳、型抜きサンド	牛乳、しほりきなこクッキー	牛乳、チーズ蒸しケーキ	牛乳、いちごババロア		

栄養士：山中理緒