

湊こども園

2023年8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								
	<みかん・めろんぐみ> 28日のおやつはソーセージを 食べます。	1	2	3	4	5								
昼食	<みかんぐみ> 9日のおやつは牛乳を 飲みます。	キャロットロール、豆苗と ベーコンのコンソメスープ、 春雨サラダ、パイナップル	ごはん、鶏肉のみそ風味 焼き、小松菜の じゃこ和え、みそ汁	ごはん、赤魚の煮付け、 チンゲン菜のナムル、 すまし汁	トントントン、みそ汁、 オレンジ	ごはん、 牛肉と春雨のすき煮、 みそ汁、バナナ								
午後	23日のおやつは 黒糖トーストを食べます。	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、フライドポテト	牛乳、 バナナクリームサンド	牛乳、チーズクッキー	牛乳、 クラッカージャムサンド								
	7	8	9	10	11 山の日	12								
昼食	ごはん、メルルーサの タルタル焼き、煮浸し、 すまし汁	肉うどん、 もやしとにらの和え物、 パイナップル	ロールパン、ウインナーの ミルクスープ、 ココロサラダ、すいか	夏野菜カレー、 スープ、ヨーグルト		みそ豚丼、すまし汁、 梨								
午後	牛乳、 トマトチーズトースト	牛乳、ざくざくクッキー	お茶、ツナマヨおにぎり	牛乳、 さつまいも蒸しケーキ		牛乳、菓子								
	14	15	16	17	18	19								
昼食	ピラフ、スープ、 バナナ	マーボー丼、スープ、 すいか	キャロットロール、ベーコンと きのこのコンソメスープ、 かぼちゃとひじきのサラダ、 オレンジ	とうもろこしごはん、 鮭の塩焼き、白菜と えのきの和え物、みそ汁	インディアンスパゲティ、 スープ、バナナ	ごはん、豚肉となすの みそ炒め、スープ、 パイナップル								
午後	牛乳、菓子	牛乳、 ポップコーンバター味	牛乳、ごましおおにぎり	牛乳、フルーチェ ウエハース	牛乳、 いちごジャムサンド	牛乳、チョコシリアル								
	21	22	23	24	25	26								
昼食	ごはん、 ホキのマヨネーズ焼き、 五目豆、みそ汁	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	かやくうどん、大根の おかか和え、すいか	ごはん、鮭のみそ焼き、 春雨の炒めもの、 すまし汁	ごはん、鶏肉の照り焼き、 ほうれん草のお浸し、 みそ汁	ごはん、肉豆腐、 みそ汁、バナナ								
午後	牛乳、 チョコチップクッキー	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、 黒糖ココロラスク	牛乳、 つぶつぶみかんゼリー	牛乳、ココアマドレーヌ	牛乳、菓子								
	28	29	30	31	*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。									
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、 高野豆腐の含め煮、 すまし汁	みそラーメン、きゅうりと ワカメの酢の物、バナナ	ホワイトロール、 カレースープ、 ポテマカサラダ、オレンジ	ごはん、ホキの オーロラソース焼き、 ナムル、みそ汁										
午後	牛乳、フランクフルト	牛乳、 ビスケットのせケーキ	牛乳、鮭わかめおにぎり	牛乳、ごまクッキー	<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>18.4g</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	18.4g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質											
	551kcal	22.4g	18.4g											

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		キャロットロール、豆苗とベーコンのコンソメスープ、春雨サラダ、パイナップル		ごはん、鶏肉のみそ風味煮、小松菜のじゃこ和え、みそ汁		ごはん、赤魚の煮付け、チンゲン菜のナムル、すまし汁		トントン丼、みそ汁、オレンジ		ごはん、牛肉と春雨のすき煮、みそ汁、バナナ			
午後		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、フライドポテト		牛乳、バナナクリームサンド		牛乳、チーズクッキー		牛乳、クラッカージャムサンド			
	7	8		9		10		11	山の日	12			
昼食	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、煮浸し、すまし汁	肉うどん、もやしとにらの和え物、オレンジ		ロールパン、ウインナーのミルクスープ、ココロサラダ、すいか		夏野菜ハヤシ、スープ、ヨーグルト				みそ豚丼、すまし汁、梨			
午後	牛乳、トマトチーズトースト	牛乳、ざくざくクッキー		お茶、ツナマヨおにぎり		牛乳、さつまいも蒸しケーキ				牛乳、菓子			
	14	15		16		17		18		19			
昼食	ピラフ、スープ、バナナ	マーボー丼、スープ、すいか		キャロットロール、ベーコンときのこのコンソメスープ、かぼちゃとひじきのサラダ、オレンジ		とうもろこしごはん、鮭の塩焼き、白菜とえのきの和え物、みそ汁		インディアンスパゲティ、スープ、バナナ		ごはん、豚肉となすのみそ炒め、スープ、パイナップル			
午後	牛乳、菓子	牛乳、ポップコーンバター味		牛乳、ごましおおにぎり		牛乳、フルーチェ、ウエハース		牛乳、いちごジャムサンド		牛乳、シリアル			
	21	22		23		24		25		26			
昼食	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、五目煮、みそ汁	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		かやくうどん、大根のおかか和え、すいか		ごはん、鮭のみそ焼き、春雨の炒めもの、すまし汁		ごはん、鶏肉の照り焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁		ごはん、肉豆腐、みそ汁、バナナ			
午後	牛乳、しぼりクッキー	牛乳、おかかおにぎり		牛乳、黒糖トースト		牛乳、つぶつぶみかんゼリー		牛乳、ココアマドレーヌ		牛乳、菓子			
	28	29		30		31		*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> 15日、19日のおやつは菓子を食べます。 17日のおやつは、フルーチェのみを食べます。					
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、高野豆腐の含め煮、すまし汁	みそラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ		ホワイトロール、野菜スープ、ポテマカサラダ、オレンジ		ごはん、ホキのオーロラソース焼き、ナムル、みそ汁							
午後	牛乳、ソーセージ	牛乳、ビスケットのせケーキ		牛乳、鮭わかめおにぎり		牛乳、ごまクッキー							