




湊こども園

2023年9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。 <みかんぐみ> 14日のおやつはチーズトーストです。 8日のおやつは牛乳を飲みます。 <みかん・めろんぐみ> 29日のおやつはソーセージです。						<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>542kcal</td> <td>22.3g</td> <td>18.6g</td> </tr> </table>		1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		542kcal	22.3g	18.6g	1	2
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質																
	542kcal	22.3g	18.6g																
昼食						中華丼、スープ、梨	ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、オレンジ												
午後						牛乳、ツナマヨサンド	牛乳、菓子												
	4	5	6	7	8	9													
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、小松菜としめじのお浸し、みそ汁	親子丼、すまし汁、オレンジ	肉うどん、チンゲン菜のナムル、バナナ	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、ひじき豆、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、かぼちゃのツナサラダ、パイナップル	ごはん、回鍋肉、スープ、オレンジ													
午後	牛乳、クランチポテト	牛乳、黒糖クッキー	牛乳、マーブル蒸しケーキ	牛乳、麩のラスク	お茶、ちりめんおにぎり	牛乳、シリアルヨーグルトかけ													
	11	12	13	14	15	16													
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、もやしと豆苗の和え物、みそ汁	ロールパン、野菜ハンバーグ、春雨サラダ、スープ	きのこベーコンの和風パスタ、スープ、バナナ	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、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、小松菜のじゃこ和え、みそ汁	ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、スープ、パイナップル													
午後	牛乳、ウインナー蒸しケーキ	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ココアクッキー	牛乳、ココロチーズラスク	牛乳、桃ゼリー	牛乳、菓子													
	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日													
昼食		ごはん、鮭のみそ焼き、小松菜のごま和え、すまし汁	黒糖ロール、ベーコンときのこのコンソメスープ、和風マカロニサラダ、梨	とんこつラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	カレーライス、スープ、ヨーグルト														
午後		牛乳、きな粉クッキー	牛乳、梅菜おにぎり	牛乳、ココアクリームサンド	牛乳、じゃこトースト														
	25	26	27	28	29	30													
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、切干大根煮、みそ汁	牛丼、すまし汁、オレンジ	ロールパン、ウインナーの豆乳スープ、さつまいもサラダ、バナナ	かやくうどん、もやしとにらの和え物、梨	ごはん、さばの塩焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁	ごはん、鶏じゃが、みそ汁、バナナ													
午後	牛乳、シュガーパン	牛乳、しぼりクッキー	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、ドーナツ	牛乳、フランクフルト	牛乳、クラッカーきな粉サンド													

栄養士：山中理緒

湊こども園

2023年9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	
		*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> 9日のおやつは菓子のみです。					1		2
昼食						中華丼、スープ、梨	ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、オレンジ		
午後						牛乳、ツナマヨサンド		牛乳、菓子	
	4	5	6	7	8	9			
昼食	ごはん、鮭の塩焼き、小松菜としめじのお浸し、みそ汁	親子丼、すまし汁、オレンジ	肉うどん、チンゲン菜のナムル、バナナ	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、ひじき煮、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、かぼちゃのツナサラダ、パイナップル	ごはん、回鍋肉、スープ、オレンジ			
午後	牛乳、クランチポテト	牛乳、黒糖クッキー	牛乳、マーブル蒸しケーキ	牛乳、麩のラスク	お茶、ちりめんおにぎり		牛乳、シリアルのヨーグルトかけ		
	11	12	13	14	15	16			
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、もやしと豆苗の和え物、みそ汁	ロールパン、野菜ハンバーグ、春雨サラダ、スープ	きのこベーコンの和風パスタ、スープ、バナナ	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、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、小松菜のじゃこ和え、みそ汁		ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、スープ、パイナップル		
午後	牛乳、ウインナー蒸しケーキ	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ココアクッキー	牛乳、チーズトースト	牛乳、桃ゼリー		牛乳、菓子		
	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日			
昼食		ごはん、鮭のみそ焼き、小松菜のごま和え、すまし汁	黒糖ロール、ベーコンときのこのコンソメスープ、和風マカロニサラダ、梨	とんこつラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	ハヤシライス、スープ、ヨーグルト				
午後		牛乳、きな粉クッキー	牛乳、梅菜おにぎり	牛乳、ココアクリームサンド	牛乳、じゃこトースト				
	25	26	27	28	29	30			
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、切干大根煮、みそ汁	牛丼、すまし汁、オレンジ	ロールパン、ウインナーの豆乳スープ、さつまいもサラダ、バナナ	かやくうどん、もやしとにらの和え物、梨	ごはん、鮭の塩焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁		ごはん、鶏じゃが、みそ汁、バナナ		
午後	牛乳、シュガーパン	牛乳、しぼりクッキー	牛乳、鮭おにぎり	牛乳、ドーナツ	牛乳、ソーセージ		牛乳、クラッカーきな粉サンド		