

湊こども園

2023年10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									
	2		3		4		5		6		7									
昼食	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、高野豆腐の卵とじ、みそ汁		キャロットロール、ポトフ、春雨サラダ、パイナップル		ミートスパゲティ、スープ、バナナ		ごはん、鮭の塩焼き、五目豆、みそ汁		ごはん、鶏肉の煮物、小松菜のじゃこ和え、すまし汁		運動会 (2~5歳児)									
午後	牛乳、黒糖蒸しケーキ		お茶、焼きおにぎり		お茶、オレンジゼリー、小魚		牛乳、マヨチーズパン		牛乳、ざくざくクッキー		菓子									
	9		10		11		12		13		14									
昼食	スポーツの日		ごはん、さばのみそ煮、ナムル、すまし汁		けんちんうどん、もやしと豆苗の和え物、バナナ		ロールパン、クリームシチュー、キャベツと人参のツナ和え、パイナップル		ごはん、鮭のチーズ焼き、春雨の炒めもの、すまし汁		ごはん、牛肉とじゃがいもの中華炒め、スープ、バナナ									
午後			牛乳、クリームサンド		牛乳、みかんケーキ		お茶、ゆかりおにぎり		牛乳、しぼりきなこクッキー		牛乳、クラッカージャムサンド									
	16		17		18		19		20		21									
昼食	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、五色和え、すまし汁		そばろあんかけ丼、みそ汁、バナナ		ちゃんぽん麺、きゅうりとワカメの酢の物、オレンジ		さつまいもごはん、赤魚の照り焼き、切り干し大根とひじき煮、すまし汁		パン、豆苗とウインナーのコンソメスープ、ポテトサラダ、ぶどうゼリー		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、サブレ		牛乳、ごまトースト		牛乳、フライドポテト		牛乳、あんこケーキ		牛乳、しそわかめおにぎり		牛乳、チョコシリアル									
	23		24		25		26		27		28									
昼食	ごはん、メルルーサのお好み焼き風、じゃがいものそばろ煮、みそ汁		みそうどん、チンゲン菜のナムル、バナナ		キャロットロール、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、もやしとにらの和え物、スープ		ごはん、鮭のみそ焼き、ほうれん草のお浸し、すまし汁		秋のきのこハヤシ、スープ、柿		運動会 (0~1歳児)									
午後	牛乳、フランクフルト		牛乳、ダブルチョコクッキー		牛乳、こんぶおにぎり		牛乳、ジャム蒸しケーキ		牛乳、コロコロラスク		菓子									
	30		31	<p>*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。</p> <p><みかんぐみ> 3日のおやつはお茶ではなく牛乳を飲みます。 27日の給食は柿ではなくオレンジ、おやつはシュガートーストを食べます。 <みかん・めろんぐみ> 23日のおやつはソーセイジを食べます。</p> 																
昼食	ごはん、さわらのおろし煮、白菜とえのきの和え物、みそ汁		ロールパン、ウインナーときのこのコンソメスープ、ハロウィンサラダ、オレンジ																	
午後	牛乳、関西風ボンデケーキ		牛乳、かぼちゃケーキ																	
										<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>543kcal</td> <td>22.7g</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		543kcal	22.7g	18.6g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質																	
	543kcal	22.7g	18.6g																	

湊こども園

2023年10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	
	2		3		4		5		6		7	
昼食	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、高野豆腐の卵とじ、みそ汁		キャロットロール、ポトフ、春雨サラダ、パイナップル		ミートスパゲティ、スープ、バナナ		ごはん、鮭の塩焼き、五目煮、みそ汁		ごはん、鶏肉の煮物、小松菜のじゃこ和え、すまし汁		運動会（2～5歳児）	
午後	牛乳、黒糖蒸しケーキ		牛乳、焼きおにぎり		牛乳、オレンジゼリー、		牛乳、マヨチーズパン		牛乳、クッキー		菓子	
	9		10		11		12		13		14	
昼食	スポーツの日		ごはん、ホキのみそ煮、ナムル、すまし汁		けんちんうどん、もやしと豆苗の和え物、バナナ		ロールパン、クリームシチュー、キャベツと人参のツナ和え、パイナップル		ごはん、鮭のチーズ焼き、春雨の炒めもの、すまし汁		ごはん、牛肉とじゃがいもの中華炒め、スープ、バナナ	
午後			牛乳、クリームサンド		牛乳、みかんケーキ		お茶、ゆかりおにぎり		牛乳、しぼりきなこクッキー		牛乳、クラッカージャムサンド	
	16		17		18		19		20		21	
昼食	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、五色和え、すまし汁		そばろあんかけ丼、みそ汁、バナナ		ちゃんぽん麺、きゅうりとワカメの酢の物、オレンジ		さつまいもごはん、赤魚の照り焼き、切り干し大根とひじき煮、すまし汁		ミルクツイスト、豆苗とウインナーのコンソメスープ、ポテトサラダ、ぶどうゼリー		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、サブレ		牛乳、ごまトースト		牛乳、フライドポテト		牛乳、あんこケーキ		牛乳、しそわかめおにぎり		牛乳、シリアル	
	23		24		25		26		27		28	
昼食	ごはん、メルルーサのお好み焼き風、じゃがいものそばろ煮、みそ汁		みそうどん、チンゲン菜のナムル、バナナ		キャロットロール、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、もやしとにらの和え物、スープ		ごはん、鮭のみそ焼き、ほうれん草のお浸し、すまし汁		秋のきのこハヤシ、スープ、オレンジ		運動会（0～1歳児）	
午後	牛乳、ソーセージ		牛乳、ココアクッキー		牛乳、のりおにぎり		牛乳、ジャム蒸しケーキ		牛乳、シュガートースト		菓子	
	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> 14日、21日のおやつは菓子を食べます。								
昼食	ごはん、ホキのおろし煮、白菜とえのきの和え物、みそ汁		ロールパン、ウインナーときのこのコンソメスープ、ハロウィンサラダ、オレンジ									
午後	牛乳、関西風ボンデケーキ		牛乳、かぼちゃケーキ									

