

湊こども園

2023年11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(㎉)、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。 | | 1 | 2 | 3 文化の日 | 4 | | | | | | | | |
| 昼食 | <みかんぐみ> 9日、14日、21日のおやつは、バナナを食べます。 | | ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、小松菜のごま和え、みそ汁 | | 豚丼、すまし汁、バナナ |  | ごはん、肉じゃが、みそ汁、パイナップル | | | | | | | | |
| 午後 | <みかん・めろんぐみ> 14日のおやつは、ソーセージを食べます。 | | 牛乳、しぼりクッキー | | 牛乳、チーズトースト | | 牛乳、菓子 | | | | | | | | |
| | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | | | | | | | | |
| 昼食 | ごはん、赤魚の照り焼き、五目豆、みそ汁 | 水菜とツナの和風スパゲティ、スープ、バナナ | きのごはん、鮭の塩焼き、ひじきと高野豆腐の煮物、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、和風マカロニサラダ、柿 | ごはん、鶏肉のみそ風味焼き、おなか和え、すまし汁 | マーボー丼、スープ、オレンジ | | | | | | | | | |
| 午後 | 牛乳、お好み焼き | 牛乳、シュガーパン | 牛乳、フライドポテト コンソメ味 | 牛乳、ゆかりおにぎり | 牛乳、麩のラスク | 牛乳、さつまいものバター焼き | | | | | | | | | |
| | | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | | | | | | | | |
| 昼食 | ごはん、メルルーサのタルタル焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁 | そばろあんかけ丼、すまし汁、柿 | ごはん、さんまの塩焼き、切干大根煮、みそ汁 | ロールパン、豆腐ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、スープ | けんちゃんうどん、もやしとにらの和え物、オレンジ | ごはん、牛肉と大根煮、みそ汁、バナナ | | | | | | | | | |
| 午後 | 牛乳、ぶどうゼリー、ウエハース | 牛乳、さつまいもクリームサンド | 牛乳、フランクフルト | 牛乳、五色のおむすび | 牛乳、チョコ入りクッキー | 牛乳、菓子 | | | | | | | | | |
| | | 20 | 21 | 22 | 23 勤労感謝の日 | 24 | 25 | | | | | | | | |
| 昼食 | さつまいもごはん、赤魚の煮付け、ナムル、みそ汁 | キャロットロール、ウィンナーとカブのスープ、春雨サラダ、柿 | こんこんカレー、スープ、ヨーグルト |  | にゅうめん、もやしと豆苗の和え物、オレンジ | ごはん、回鍋肉、スープ、パイナップル | | | | | | | | | |
| 午後 | 牛乳、白あん蒸しケーキ | お茶、鮭おにぎり | 牛乳、ココアクッキー | | 牛乳、ツナマヨトースト | 牛乳、シリアルチーズ焼き | | | | | | | | | |
| | | 27 | 28 | 29 | 30 |  <table border="1" data-bbox="1758 1406 2369 1478"> <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>537㎉</td> <td>22.1g</td> <td>18.1g</td> </tr> </table> | | 1か月の平均栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | 537㎉ | 22.1g | 18.1g |
| 1か月の平均栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | | | | | | | | | | | | |
| | 537㎉ | 22.1g | 18.1g | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | ごはん、鮭のみそ焼き、きゅうりとワカメの酢の物、みそ汁 | ホワイトロール、鶏肉のポトフ、ココロサラダ、バナナ | 牛丼、みそ汁、オレンジ | ごはん、ホキのオーロラソース焼き、白菜とえのきの和え物、すまし汁 | | | | | | | | | | | |
| 午後 | 牛乳、ビスケットのせケーキ | 牛乳、わかめおにぎり | 牛乳、いちごジャムサンド | 牛乳、ごまクッキー | | | | | | | | | | | |

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 | | |
|--|---|-----|---------------------------------|-----|-----------------------------|-----|---|---|--------------------------|-----|--------------------|--|
| *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。 | | | | 1 | | 2 | | 3 | 文化の日 | 4 | | |
| 昼食 | <さくらんぼぐみ> 22日のおやつは、クッキーを食べます。  | | ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、小松菜のごま和え、みそ汁 | | 豚丼、すまし汁、バナナ | |  | | ごはん、肉じゃが、みそ汁、パイナップル | | | |
| 午後 | | | 牛乳、しぼりクッキー | | 牛乳、チーズトースト | | | | 牛乳、菓子 | | | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | |
| 昼食 | ごはん、赤魚の照り焼き、五目煮、みそ汁 | | 水菜とツナの和風スパゲティ、スープ、バナナ | | きのごはん、鮭の塩焼き、ひじきと高野豆腐の煮物、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、和風マカロニサラダ、バナナ | | ごはん、鶏肉のみそ風味煮、おかか和え、すまし汁 | | マーボー丼、スープ、オレンジ | |
| 午後 | 牛乳、お好み焼き | | 牛乳、シュガーパン | | 牛乳、フライドポテト コンソメ味 | | 牛乳、ゆかりおにぎり | | 牛乳、麩のラスク | | 牛乳、さつまいものバター焼き | |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | |
| 昼食 | ごはん、メルルーサのタルタル焼き、ほうれん草のお浸し、みそ汁 | | そぼろあんかけ丼、すまし汁、バナナ | | ごはん、鮭の塩焼き、切干大根煮、みそ汁 | | ロールパン、豆腐ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、スープ | | けんちゃんうどん、もやしとにらの和え物、オレンジ | | ごはん、牛肉と大根煮、みそ汁、バナナ | |
| 午後 | 牛乳、ぶどうゼリー、ウエハース | | 牛乳、さつまいもクリームサンド | | 牛乳、ソーセージ | | 牛乳、五色のおむすび | | 牛乳、クッキー | | 牛乳、菓子 | |
| 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | | 25 | | |
| 昼食 | さつまいもごはん、赤魚の煮付け、ナムル、みそ汁 | | キャロットロール、ウィンナーとカブのスープ、春雨サラダ、バナナ | | こんこんハヤシライス、スープ、ヨーグルト | |  | | にゅうめん、もやしと豆苗の和え物、オレンジ | | ごはん、回鍋肉、スープ、パイナップル | |
| 午後 | 牛乳、白あん蒸しケーキ | | お茶、鮭おにぎり | | 牛乳、ココアクッキー | | | | 牛乳、ツナマヨトースト | | 牛乳、シリアルのチーズ焼き | |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |  | | | | |
| 昼食 | ごはん、鮭のみそ焼き、きゅうりとワカメの酢の物、みそ汁 | | ホワイトロール、鶏肉のポトフ、コロコロサラダ、バナナ | | 牛丼、みそ汁、オレンジ | | ごはん、ホキのオーロラソース焼き、白菜とえのきの和え物、すまし汁 | | | | | |
| 午後 | 牛乳、ビスケットのせケーキ | | 牛乳、わかめおにぎり | | 牛乳、いちごジャムサンド | | 牛乳、ごまクッキー | | | | | |