

湊こども園

2024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							
			1	2	3	4	5							
昼食	*エネルギー(和)、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。 	肉うどん、もやしとにらの和え物、バナナ	ごはん、赤魚の照り焼き、高野豆腐の含め煮、みそ汁	ロールパン、豆苗とウインナーのコンソメスープ、コロコロサラダ、パイナップル	ごはん、鶏肉の煮もの、小松菜のじゃこ和え、すまし汁	マーボー丼、スープ、オレンジ								
午後		牛乳、ざくざくクッキー	牛乳、ダブルチョコケーキ	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、じゃがいものポンデケージョ	牛乳、シリアル								
		7	8	9	10	11	12							
昼食		ごはん、さばの塩焼き、煮浸し、すまし汁	黒糖ロール、クリームシチュー、キャベツの和風サラダ、パイナップル	秋のきのこハヤシ、スープ、ヨーグルト	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、五目豆、みそ汁	野菜とツナの和風スパゲティ、スープ、オレンジ	そぼろあんかけ丼、みそ汁、バナナ							
午後		牛乳、しほりクッキー	お茶、ツナマヨおにぎり	牛乳、みかんケーキ	牛乳、フランクフルト	牛乳、チョコクリームサンド	牛乳、菓子、小魚							
		14	15	16	17	18	19							
	スポーツの日													
昼食		ごはん、鮭の照り焼き、五色和え、みそ汁	ごはん、鮭の照り焼き、五色和え、みそ汁	ロールパン、野菜ハンバーグ、春雨サラダ、スープ	ごはん、カレイの塩焼き、さつまいも煮、すまし汁	とんこつラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	運動会 (3~5歳児)							
午後		牛乳、コロコロチーズラスク	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ビスケットのせケーキ	牛乳、きなこクッキー	牛乳、菓子								
		21	22	23	24	25	26							
昼食		ごはん、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、みそ汁	にゅうめん、もやしと豆苗の和え物、バナナ	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、柿	鮭ごはん、鶏のからあげ、クランチポテト、マカロニサラダ、オレンジゼリー	ごはん、ホキのタルタル焼き、春雨の炒めもの、すまし汁	ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、みそ汁、パイナップル							
午後		牛乳、フライドポテト (青のり)	牛乳、スノーボールクッキー	牛乳、五色のおむすび	牛乳、麩のラスク	牛乳、黒糖蒸しケーキ	牛乳、クラッカー白あんサンド							
		28	29	30	31	今月から新しい白身魚(カレイ)を入れています。 <みかんぐみ>2日のおやつはココアケーキ、10日の給食は五目煮、11日のおやつはココアクリームサンド、15日のおやつはチーズトーストを食べます。24日の給食はクランチポテトのかわりにスープが付きまます。 <みかん・めろんぐみ>10日のおやつはソーセージを食べます。								
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、切干大根煮、みそ汁	カレーうどん、白菜とえのきの和え物、オレンジ	豚丼、すまし汁、バナナ (2歳児のみ)	ロールパン、ウインナーのコンソメスープ、さつまいもサラダ、オレンジ										
午後	牛乳、さつまいものフラン	牛乳、塩おむすび	牛乳、青りんごゼリー	牛乳、かぼちゃクッキー	<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>554kcal</td> <td>22.6g</td> <td>19.5g</td> </tr> </table>		1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		554kcal	22.6g	19.5g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質											
	554kcal	22.6g	19.5g											

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		肉うどん、もやしとにらの和え物、バナナ	ごはん、赤魚の照り焼き、高野豆腐の含め煮、みそ汁	ロールパン、豆苗とウインナーのコンソメスープ、コロコロサラダ、パイナップル	ごはん、鶏肉の煮もの、小松菜のじゃこ和え、すまし汁	マーボー丼、スープ、オレンジ	
午後		牛乳、ざくざくクッキー	牛乳、ココアケーキ	牛乳、焼きおにぎり	牛乳、じゃがいものポンデケーキ	牛乳、シリアル	
		7	8	9	10	11	12
昼食		ごはん、鮭の塩焼き、煮浸し、すまし汁	黒糖ロール、クリームシチュー、キャベツの和風サラダ、パイナップル	秋のきのこハヤシ、スープ、ヨーグルト	ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、五目煮、みそ汁	水菜とツナの和風スパゲティ、スープ、オレンジ	そぼろあんかけ丼、みそ汁、バナナ
午後		牛乳、しほりクッキー	お茶、のりおにぎり	牛乳、みかんケーキ	牛乳、ソーセージ	牛乳、ココアクリームサンド	牛乳、菓子
		14	15	16	17	18	19
	14	スポーツの日					
昼食		ごはん、鮭の照り焼き、五色和え、みそ汁	ごはん、鮭の照り焼き、五色和え、みそ汁	ロールパン、野菜ハンバーグ、春雨サラダ、スープ	ごはん、カレイの塩焼き、さつまいも煮、すまし汁	とんこつラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	運動会（3～5歳児）
午後		牛乳、チーズトースト	牛乳、ゆかりおにぎり	牛乳、ビスケットのせケーキ	牛乳、きなこクッキー	牛乳、菓子	
		21	22	23	24	25	26
昼食		ごはん、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、みそ汁	にゅうめん、もやしと豆苗の和え物、バナナ	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	鮭ごはん、鶏のからあげ、マカロニサラダ、スープ、オレンジゼリー	ごはん、ホキのタルタル焼き、春雨の炒めもの、すまし汁	ごはん、牛肉とじゃがいもの炒めもの、みそ汁、パイナップル
午後		牛乳、フライドポテト（青のり）	牛乳、スノーボールクッキー	牛乳、五色のおむすび	牛乳、麩のラスク	牛乳、黒糖蒸しケーキ	牛乳、クラッカー白あんサンド
		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。<さくらんぼぐみ> 5日のおやつは市販菓子を食べます。	
昼食		ごはん、鮭のチーズ焼き、切干大根煮、みそ汁	肉うどん、白菜とえのきの和え物、オレンジ	豚丼、すまし汁、バナナ	ロールパン、ウインナーのコンソメスープ、さつまいもサラダ、オレンジ		
午後		牛乳、さつまいものフラン	牛乳、塩おむすび	牛乳、青りんごゼリー	牛乳、かぼちゃクッキー		