

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日									
<p>*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。</p> <p>8、13、16、24、27日のデコポン、はるみがみかんに変更になる可能性があります。</p> <p>&lt;みかんぐみ&gt; 16日のおやつはゆかりおにぎりを食べます。 30日のおやつはクッキーを食べます。</p> <p>&lt;みかん・めろんぐみ&gt; 22日の給食は五目煮、22日のおやつはソーセージを食べます。</p>																			
昼食		<div></div>																	
午後		<table><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>554㎉</td><td>22.7g</td><td>18.8g</td></tr></table>										1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質		554㎉	22.7g	18.8g
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質																
	554㎉	22.7g	18.8g																
5		6		7		8		9		10									
昼食		キャロットロール、ベーコンの豆乳スープ、さつまいもサラダ、みかん		ごはん、鮭の塩焼き、七福煮なます、七草入りおすまし		肉うどん、もやしと豆苗の和え物、デコボン		ごはん、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、みそ汁		ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、パイナップル									
午後		牛乳、麩のラスク（ココア味）		牛乳、わかめおにぎり		牛乳、ごまちゃんすこう		牛乳、にんじんケーキ		牛乳、白あんクリームサンド									
12 成人の日		13		14		15		16		17									
昼食				ベーコンと冬野菜のスパゲティ、スープ、はるみ		ごはん、煮しめ、紅白なます、すまし汁		ごはん、カレイの塩焼き、高野豆腐の卵とし、みそ汁		ロールパン、ウィンナーときのこのコンソメスープ、かぼちゃサラダ、デコボン									
午後				牛乳、ピザトースト		牛乳、いもきんとん		牛乳、しぼりクッキー		牛乳、梅と大葉おにぎり									
19		20		21		22		23		24									
昼食		ごはん、鮭のみそ焼き、煮浸し、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		キャロットロール、ひじきたっぷり、鶏肉のハンバーグ、春雨サラダ、スープ		ごはん、赤魚の照り焼き、五目豆、みそ汁		ごはん、鶏肉の塩焼き、おかか和え、すまし汁									
午後		牛乳、卵不使用あんクッキー		牛乳、ツナマヨトースト		牛乳、鮭塩昆布おにぎり		牛乳、フランクフルト		牛乳、チーズ蒸しケーキ									
26		27		28		29		30		31 生活発表会									
昼食		ごはん、鯛のマヨネーズ焼き、チンゲン菜のナムル、みそ汁		ホワイトロール、カブのポトフ、カスレ、デコボン		冬野菜のハヤシライス、スープ、ヨーグルト		ごはん、鮭のパン粉焼き、切干大根煮、みそ汁		かやくうどん、もやしとにらの和え物、バナナ									
午後		牛乳、きな粉パン		お茶、小松菜とじゃこおにぎり		牛乳、ビスケットのせケーキ		牛乳、ドーナツ		牛乳、チョコチップクッキー									

湊こども園

2026年1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	
<p>*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。</p> <p>8、13、16、24、27日のデコボン、はるみがみかんに変更になる可能性があります。</p> <p>&lt;さくらんぼぐみ&gt;</p> <p>24日のおやつは菓子のみを食べます。</p>											
											
5		6		7		8		9		10	
<p>中華丼、スープ、バナナ</p>		<p>キャロットロール、ベーコンの豆乳スープ、さつまいもサラダ、みかん</p>		<p>ごはん、鮭の塩焼き、七福煮なます、すまし汁</p>		<p>肉うどん、もやしと豆苗の和え物、デコボン</p>		<p>ごはん、赤魚の煮付け、ほうれん草のお浸し、みそ汁</p>		<p>ごはん、牛肉と豆苗のスタミナ炒め、スープ、パイナップル</p>	
<p>牛乳、麩のラスク（ココア味）</p>		<p>牛乳、わかめおにぎり</p>		<p>牛乳、ごまちゃんすこう</p>		<p>牛乳、にんじんケーキ</p>		<p>牛乳、白あんクリームサンド</p>		<p>牛乳、菓子</p>	
12 成人の日		13		14		15		16		17	
		<p>ベーコンと冬野菜のスパゲティ、スープ、はるみ</p>		<p>ごはん、煮しめ、紅白なます、すまし汁</p>		<p>ごはん、カレーの塩焼き、高野豆腐の卵とじ、みそ汁</p>		<p>ロールパン、ウインナーときのこのコンソメスープ、かぼちゃサラダ、デコボン</p>		<p>ごはん、豚バラ大根、みそ汁、バナナ</p>	
<p>牛乳、ピザトースト</p>		<p>牛乳、いもきんとん</p>		<p>牛乳、しほりクッキー</p>		<p>牛乳、ゆかりおにぎり</p>		<p>牛乳、じゃがバター</p>			
19		20		21		22		23		24	
<p>ごはん、鮭のみそ焼き、煮浸し、すまし汁</p>		<p>とんこつラーメン、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ</p>		<p>キャロットロール、ひじきたっぷり鶏肉のハンバーグ、春雨サラダ、スープ</p>		<p>ごはん、赤魚の照り焼き、五目煮、みそ汁</p>		<p>ごはん、鶏肉の塩煮、おかか和え、すまし汁</p>		<p>ごはん、肉豆腐、みそ汁、はるみ</p>	
<p>牛乳、卵不使用あんクッキー</p>		<p>牛乳、ツナマヨトースト</p>		<p>牛乳、鮭塩昆布おにぎり</p>		<p>牛乳、ソーセージ</p>		<p>牛乳、チーズ蒸しケーキ</p>		<p>牛乳、菓子、ウエハース</p>	
26		27		28		29		30		31 生活発表会	
<p>ごはん、鯛のマヨネーズ焼き、チンゲン菜のナムル、みそ汁</p>		<p>ホワイトロール、カブのポトフ、カスレ、デコボン</p>		<p>冬野菜のハヤシライス、スープ、ヨーグルト</p>		<p>ごはん、鮭のパン粉焼き、切干大根煮、みそ汁</p>		<p>かやくうどん、もやしとにらの和え物、バナナ</p>			
<p>牛乳、きな粉パン</p>		<p>お茶、小松菜とじゃこおにぎり</p>		<p>牛乳、ビスケットのせケーキ</p>		<p>牛乳、ドーナツ</p>		<p>牛乳、クッキー</p>			

栄養士：山中理緒