

湊こども園

2024年8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。 毎月おやつに、お米の種類を変えて塩おむすびを入れています。 今月は27日です。 <みかんぐみ> 5日のおやつはクリームサンド、 22日の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> 1日のおやつは ソーセージを食べます。													
昼食				1 ごはん、鮭の塩焼き、 高野豆腐の含め煮、 すまし汁	2 かやくうどん、 大根のおかか和え、 パイナップル	3 ごはん、 牛肉とじゃがいもの中華炒め、 スープ、バナナ								
午後	<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>537㎉</td> <td>22.1g</td> <td>17.7g</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	17.7g	牛乳、フランクフルト	牛乳、マドレーヌ	牛乳、 シリアルヨーグルトかけ
1か月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質											
	537㎉	22.1g	17.7g											
	5	6	7	8	9	10								
昼食	ごはん、 ホキのマヨネーズ焼き、 煮浸し、みそ汁	きのこベーコンの 和風パスタ、 スープ、すいか	ロールパン、ほうれん草と チーズのハンバーグ、 春雨サラダ、スープ	ごはん、赤魚の照り焼き、 五目豆、みそ汁	じゃこピーごはん、 鶏肉のみそ風味焼き、 もやしとにらの和え物、 すまし汁	豚丼、みそ汁、 パイナップル								
午後	牛乳、 チョコクリームサンド	牛乳、 ココアざくざくクッキー	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、黒糖蒸しケーキ	牛乳、 つぶつぶみかんゼリー	牛乳、菓子								
	12 振替休日	13	14	15	16	17								
昼食		ごはん、肉豆腐、 みそ汁、オレンジ	ピラフ、スープ、 パイナップル	ごはん、回鍋肉、 スープ、バナナ	そばろあんかけ丼、 すまし汁、オレンジ	ごはん、 牛肉と春雨のすき煮、 みそ汁、バナナ								
午後		牛乳、 クラッカージャムサンド	牛乳、菓子	牛乳、チョコシリアル	牛乳、カップケーキ	牛乳、菓子								
	19	20	21	22	23	24								
昼食	ごはん、鮭のみそ焼き、 ナムル、すまし汁	肉うどん、 もやしとにらの和え物、 バナナ	キャロットロール、 ウィンナーの豆乳スープ、 和風マカロニサラダ、 オレンジ	ごはん、 ホキのサクサク焼き、 切干大根煮、みそ汁	牛丼、すまし汁、 梨	ごはん、 豚肉となすのみそ炒め、 スープ、パイナップル								
午後	牛乳、人参ケーキ	牛乳、 クランチポテト (あおさ)	牛乳、五色のおむすび	牛乳、コロコロラスク	牛乳、しぼりクッキー	牛乳、じゃがバター								
	26	27	28	29	30	31								
昼食	ごはん、赤魚の煮付け、 キャベツのゆかり和え、 みそ汁	ロールパン、ベーコンと きのこのコンソメスープ、 ポテトサラダ、梨	夏野菜カレー、 スープ、ヨーグルト	ごはん、 メルルーサのタルタル焼き、 ほうれん草のお浸し、 すまし汁	ちゃんぽん麺、 きゅうりとワカメの酢の物、 バナナ	マーボー丼、スープ、 オレンジ								
午後	牛乳、 さつまいものボンデケーキ	牛乳、 きらら397の塩おむすび	牛乳、きなこパン	牛乳、フルーチェ、 ウエハース	牛乳、あんこケーキ	牛乳、 クラッカークリームサンド								

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。 <さくらんぼぐみ> 3日、15日のおやつは菓子を食べます。			1	2	3
昼食					ごはん、鮭の塩焼き、高野豆腐の含め煮、すまし汁	かやくうどん、大根のおかか和え、パイナップル	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、ソーセージ	牛乳、マドレーヌ	牛乳、シリアルのヨーグルトかけ
		5	6	7	8	9	10
昼食		ごはん、ホキのマヨネーズ焼き、煮浸し、みそ汁	きのこベーコンの和風パスタ、スープ、すいか	ロールパン、ほうれん草とチーズのハンバーグ、春雨サラダ、スープ	ごはん、赤魚の照り焼き、五目煮、みそ汁	じゃこピーごはん、鶏肉のみそ風味煮、もやしとにらの和え物、すまし汁	豚丼、みそ汁、パイナップル
午後		牛乳、クリームサンド	牛乳、ココアクッキー	牛乳、おかかおにぎり	牛乳、黒糖蒸しケーキ	牛乳、つぶつぶみかんゼリー	牛乳、菓子
		12 振替休日	13	14	15	16	17
昼食			ごはん、肉豆腐、みそ汁、オレンジ	ピラフ、スープ、パイナップル	ごはん、回鍋肉、スープ、バナナ	そばろあんかけ丼、すまし汁、オレンジ	ごはん、牛肉と春雨のすき煮、みそ汁、バナナ
午後			牛乳、クラッカージャムサンド	牛乳、菓子	牛乳、シリアル	牛乳、カップケーキ	牛乳、菓子
		19	20	21	22	23	24
昼食		ごはん、鮭のみそ焼き、ナムル、すまし汁	肉うどん、もやしとにらの和え物、バナナ	キャロットロール、ウィンナーの豆乳スープ、和風マカロニサラダ、オレンジ	ごはん、ホキのサクサク焼き、切干大根煮、みそ汁	牛丼、すまし汁、梨	ごはん、豚肉となすのみそ炒め、スープ、パイナップル
午後		牛乳、人参ケーキ	牛乳、クランチポテト（あおさ）	牛乳、五色のおむすび	牛乳、シュガートースト	牛乳、しぼりクッキー	牛乳、じゃがバター
		26	27	28	29	30	31
昼食		ごはん、赤魚の煮付け、キャベツのゆかり和え、みそ汁	ロールパン、ベーコンときのこのコンソメスープ、ポテトサラダ、梨	夏野菜ハヤシライス、スープ、ヨーグルト	ごはん、メルルーサのタルタル焼き、ほうれん草のお浸し、すまし汁	ちゃんぽん麺、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ	マーボー丼、スープ、オレンジ
午後		牛乳、さつまいものボンデケーキ	牛乳、きらら397の塩おむすび	牛乳、きなこパン	牛乳、フルーチェ、ウエハース	牛乳、あんこケーキ	牛乳、クラッカークリームサンド