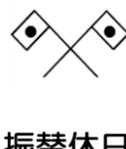
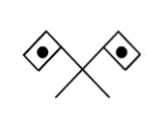


令和6年11月 献立表 (幼児食)

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	【ひとこと】 11月24日は「和食の日」です。御飯を中心に、おかずと汁ものを組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期は、うま味を味わうことを通じて味覚の土台が作られるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。 ○代表的なだし ・昆布：表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。 ・鰹節：水を火にかけ沸騰直前に鰹節を加えて火を弱め、1分置いてからこす。 ・煮干し：頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクをとりながら10分煮立てる。				1日(ごはん)	2日(パン)	
朝の間食					クラッカー・牛乳	クッキー・牛乳	
昼食					豚肉の生姜焼き かぼちゃ入りさつま揚げ もやしと きゅうりの酢の物 豆腐とえのきの味噌汁 オレンジ	きつねうどん 鶏の唐揚げ 大豆とじゃこの煮物 マカロニサラダ パイ	
昼の間食					シュガーパイ(手作り) スキムミルク	ごまビスケット レーズン・牛乳	
園での1日摂取カロリー					3歳未満児：494kcal 3歳以上児：406kcal	3歳未満児：493kcal 3歳以上児：408kcal	
日	4日	5日(ごはん)	6日(ごはん)	7日(ごはん)	8日(ごはん)	9日(パン)	
朝の間食	せんべい・牛乳		クラッカー・豆乳	ふかし芋・牛乳	ビスケット・牛乳	ウエハース・牛乳	
昼食	 振替休日		鶏肉の照り焼き アスパラと ベーコンの炒め物 海藻サラダ そうめんの味噌汁 ブルー	さわらの西京焼き 牛肉とごぼうの炒め物 トマトときゅうりの酢の物 厚揚げともやしの味噌汁 キウイフルーツ	豚肉とキャベツの味噌炒め 小松菜と竹輪の煮物 春雨とハムのサラダ しめじと大根の味噌汁 バナナ	白身魚の天ぷら 大豆とひじきの炒め煮 ツナときゅうりのサラダ キャベツと椎茸の味噌汁 黄桃	焼きそば 鶏ささみフライ かぼちゃサラダ 玉ねぎと コーンのスープ みかん
昼の間食			大学芋(手作り) スキムミルク	あんこサンド(手作り) スキムミルク	ほうれん草マフィン(手作り) スキムミルク	黒ごまクッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	薄焼きせんべい チーズ・牛乳
園での1日摂取カロリー			3歳未満児：445kcal 3歳以上児：359kcal	3歳未満児：446kcal 3歳以上児：349kcal	3歳未満児：509kcal 3歳以上児：401kcal	3歳未満児：534kcal 3歳以上児：422kcal	3歳未満児：555kcal 3歳以上児：464kcal
日			11日(ごはん)	12日(ごはん)	13日(ごはん)	14日	15日(ごはん)
朝の間食	せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳	ビスケット・牛乳	かりんとう・豆乳	ポーロ・牛乳	クッキー・牛乳	
昼食	れんこん入り 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 三色なます 小松菜のすまし汁 みかん	あじの生姜焼き 鶏レバーの甘辛煮 大根とカニかまのサラダ 白菜と玉ねぎの味噌汁 バナナ	チキン南蛮 千切り大根の炒め煮 ハムとブロッコリーの サラダ さんとう菜の味噌汁 オレンジ	 誕生会	牛肉のごま味噌炒め じゃが芋とツナの煮物 トマトとチーズのサラダ なすと椎茸の味噌汁 ブルー	和風スパゲッティ ししゃも焼き さつま芋のサラダ チンゲン菜と卵のスープ キウイフルーツ	
昼の間食	揚げパン(手作り) スキムミルク	蒸ししょうかん(手作り) スキムミルク	かぼちゃ蒸しパン(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	どうぶつビスケット・パイ 100%ぶどうジュース	バナナケーキ(手作り) スキムミルク	きなこウエハース 黄桃・牛乳	
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：410kcal 3歳以上児：300kcal	3歳未満児：478kcal 3歳以上児：381kcal	3歳未満児：535kcal 3歳以上児：433kcal		3歳未満児：502kcal 3歳以上児：400kcal	3歳未満児：533kcal 3歳以上児：414kcal	
日	18日(ごはん)	19日(ごはん)	20日(ごはん)	21日	22日(ごはん)	23日	
朝の間食	ポーロ・牛乳	クッキー・牛乳	せんべい・豆乳	クラッカー・牛乳	かりんとう・牛乳	 勤労感謝の日	
昼食	白身魚のムニエル トマトソースかけ 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁 ブルー	牛肉の香味焼き チーズオムレツ きゅうりとコーンの サラダ しめじと油揚げの味噌汁 みかん	鮭の味噌マヨ焼き 筑前煮 ハムとブロッコリー のサラダ 豆腐となめこの味噌汁 キウイフルーツ	 愛情弁当の日	あじの塩焼き 鶏レバーの酢豚風 スパゲッティサラダ 厚揚げと大根の味噌汁 バナナ		
昼の間食	キャロットケーキ(手作り) スキムミルク	スイートポテト(手作り) スキムミルク	マカロニきな粉(手作り) スキムミルク	チーズ入り黒糖蒸しパン(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	きな粉クッキー(手作り) スキムミルク		
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：437kcal 3歳以上児：335kcal	3歳未満児：568kcal 3歳以上児：468kcal	3歳未満児：468kcal 3歳以上児：368kcal	3歳未満児：196kcal 3歳以上児：174kcal	3歳未満児：526kcal 3歳以上児：414kcal		
日	25日(ごはん)	26日(ごはん)	27日(ごはん)	28日(ごはん)	29日(ごはん)	30日(パン)	
朝の間食	ビスケット・牛乳	ポーロ・牛乳	クッキー・豆乳	ふかし芋・牛乳	クラッカー・牛乳	かりんとう・牛乳	
昼食	豚肉のチーズピカタ 春雨と野菜の炒め物 ブロッコリーと ポテトのサラダ ニラ入りかき玉汁 パイ	あじフライ しめじとベーコンの 炒り卵 きゅうりとしらすの酢の物 ごぼうと厚揚げの味噌汁 バナナ	鶏肉のねぎマヨ焼き じゃが芋のおかか煮 キャベツとちくわの ごま酢和え 豆腐と小松菜の味噌汁 ブルー	白身魚のオーロラ焼き ひじきの五目煮 グリーンサラダ ミネストローネスープ みかん	豚肉の味噌炒め 大豆の炒り煮 チンゲン菜の中華和え 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	チャンメン 鮭の塩焼き 野菜のかき揚げ キャベツとささみの サラダ 黄桃	
昼の間食	小倉芋あん(手作り) スキムミルク	サクサククッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	甘納豆蒸しパン(手作り) スキムミルク	餃子の皮ピザ(手作り) スキムミルク	ツナトースト(手作り) スキムミルク	まあるいクラッカー ブルー・牛乳	
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：471kcal 3歳以上児：390kcal	3歳未満児：535kcal 3歳以上児：426kcal	3歳未満児：454kcal 3歳以上児：332kcal	3歳未満児：448kcal 3歳以上児：330kcal	3歳未満児：443kcal 3歳以上児：353kcal	3歳未満児：521kcal 3歳以上児：447kcal	

※ 朝の間食及び主食は、3歳未満児のみ、*印は3歳以上児のみです。
 ※ 献立表には載せていませんが盛り付け時は、キャベツ・ブロッコリー・トマト・枝豆・とうもろこし等を添え野菜として使用しています。
 ※ 食材が業者の都合等で入荷せずメニューが変更になることがあります。
 ※ 麦茶はお子さまがいつでも飲めるよう各クラスに準備してあります。麦茶用ジョブは、洗浄・消毒し常に衛生的なものを使用しています。