

令和7年1月献立表(幼児食)

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1月7日は「七草がゆ」を食べる習慣があります。保育園では、おやつに『七草クッキー』を提供します。クッキー生地に七草を練りこんで作ります。最近、七草セットが売られています。スープや雑炊などにいれてみるのもよいですね。		1日	2日	3日	4日(パン)
朝の間食						クラッカー・牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・せり：鉄分が多く含まれる ・なすな：解熱効果 ・ごぎょう：風邪予防 ・はこべら：腹痛改善 ・ほとけのざ：血圧上昇の抑制 ・すすな：骨を強くする ・すすしろ：胃腸の働きを助ける 		元旦休日	年始休日	年始休日	ちゃんこうどん 白身魚の天ぷら 牛肉と野菜の大和煮 きゅうりと ちりめんの酢の物 オレンジ
昼の間食						ミレービスケット レーズン・牛乳
園での1日摂取カロリー						3歳未満児：570kcal 3歳以上児：528kcal
日	6日(ごはん)	7日(ごはん)	8日(ごはん)	9日(ごはん)	10日(ごはん)	11日(パン)
朝の間食	ビスケット・牛乳	かりんとう・牛乳	クラッカー・豆乳	クッキー・牛乳	せんべい・牛乳	ウエハース・牛乳
昼食	鶏肉の照り焼き 大豆の五目煮 紅白なます けんちん汁 キウイフルーツ	鮭の漬け焼き かぼちゃのそぼろあん キャベツとちくわの ごまネーズサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁 みかん	鶏肉のトマト煮 しめじとベーコンの炒り卵 カッターチーズサラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	白身魚の香味焼き 鶏肉の酢豚風 海藻サラダ 豆腐とえのきの味噌汁 黄桃	豚肉の竜田揚げ 千切り大根の煮物 春雨の酢の物 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	チキンクリーム スパゲッティ ハムかつ 大根とツナの酢の物 きのこスープ プルーン
昼の間食	蒸しろうかん(手作り) スキムミルク	七草クッキー(手作り) スキムミルク	チーズマフィン(手作り) スキムミルク	かぼちゃ蒸しパン(手作り) スキムミルク	ミートパイ(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	牛乳かりんとう パイン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：436kcal 3歳以上児：345kcal	3歳未満児：452kcal 3歳以上児：355kcal	3歳未満児：549kcal 3歳以上児：488kcal	3歳未満児：472kcal 3歳以上児：330kcal	3歳未満児：480kcal 3歳以上児：413kcal	3歳未満児：513kcal 3歳以上児：407kcal
日	13日	14日(ごはん)	15日(ごはん)	16日	17日(ごはん)	18日(パン)
朝の間食		クッキー・牛乳	ビスケット・豆乳	ポーロ・牛乳	せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳
昼食		揚げ鶏の南蛮漬け 炒り豆腐 納豆サラダ さんとう菜の味噌汁 バナナ	さばの味噌煮 牛肉となすの炒め物 トマトと きゅうりのサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	 愛情弁当の日	鮭のコーン マヨネーズ焼き 牛肉と野菜の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と椎茸の味噌汁 パイン	チャンメン 鶏ささ身フライ なすとピーマンの味噌炒め ごぼうときゅうりの サラダ キウイフルーツ
昼の間食	成人の日	甘納豆蒸しパン(手作り) スキムミルク	スイートポテト(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	揚げパン(手作り) スキムミルク	チョコチップクッキー(手作り) スキムミルク	胚芽ビスケット チーズ・牛乳
園での1日摂取カロリー		3歳未満児：512kcal 3歳以上児：418kcal	3歳未満児：503kcal 3歳以上児：416kcal	3歳未満児：205kcal 3歳以上児：169kcal	3歳未満児：486kcal 3歳以上児：413kcal	3歳未満児：497kcal 3歳以上児：378kcal
日	20日(ごはん)	21日(ごはん)	22日	23日(ごはん)	24日(ごはん)	25日(パン)
朝の間食	ビスケット・牛乳	クラッカー・牛乳	クッキー・豆乳	せんべい・牛乳	ウエハース・牛乳	かりんとう・牛乳
昼食	牛肉の柳川風煮 かぼちゃと油揚げの煮物 白菜とちくわの ごまマヨ和え 豆腐とわかめのすまし汁 黄桃	白身魚のオーロラ焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとハムのサラダ 大根葉の味噌汁 プルーン	 誕生会	鮭のゆず味噌焼き 金時豆の煮物 ほうれん草のごま和え えのきと豆腐のすまし汁 みかん	チキン南蛮 がんもと椎茸の炊き合わせ 春雨サラダ 里芋の味噌汁 キウイフルーツ	あんかけ焼きそば ししゃもフライ きゅうりとハムのサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ
昼の間食	チーズ入り黒糖蒸しパン(手作り) スキムミルク	サクサククッキー(手作り) スキムミルク	ミレービスケット・チーズ 100%野菜ジュース	シュガーパイ(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	バナナケーキ(手作り) スキムミルク	薄焼きせんべい パイン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：509kcal 3歳以上児：408kcal	3歳未満児：454kcal 3歳以上児：373kcal		3歳未満児：440kcal 3歳以上児：313kcal	3歳未満児：544kcal 3歳以上児：483kcal	3歳未満児：510kcal 3歳以上児：432kcal
日	27日(ごはん)	28日(ごはん)	29日(ごはん)	30日(ごはん)	31日(ごはん)	
朝の間食	せんべい・牛乳	かりんとう・牛乳	ウエハース・豆乳	ビスケット・牛乳	クラッカー・牛乳	
昼食	さわらの西京焼き 鶏レバーの甘辛煮 きゅうりと 玉ねぎのサラダ さつま芋の味噌汁 バナナ	鶏肉の磯辺揚げ 大根のきんぴら ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 パイン	白身魚の味噌マヨ焼き 肉じゃが かぶときゅうりの 酢の物 根菜の味噌汁 黄桃	揚げ鶏の香味ソース 高野豆腐の卵とじ スパゲッティサラダ 小松菜のすまし汁 プルーン	あじの生姜煮 三色かき揚げ ささみと ブロッコリーのサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	
昼の間食	レーズンマフィン(手作り) スキムミルク	ツナコーントースト(手作り) スキムミルク	きな粉クッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	大学芋(手作り) スキムミルク	二色ういろ(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：469kcal 3歳以上児：369kcal	3歳未満児：459kcal 3歳以上児：371kcal	3歳未満児：489kcal 3歳以上児：431kcal	3歳未満児：476kcal 3歳以上児：406kcal	3歳未満児：471kcal 3歳以上児：377kcal	

※ 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。麦茶用カップは、洗浄・消毒し常に衛生的なものを使用しています。