

令和2年7月 献立表 (幼児食)

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1日(ごはん)		2日(ごはん)	3日(ごはん)	4日(パン)	
朝の間食	ビスケット・豆乳		クラッカー・牛乳	ウエハース・牛乳	クッキー・牛乳	
昼食	本格的な夏がやってくると体温調節のために大量の汗をかきます。こまめに水分を補給し元気に夏を乗り切りましょう。ただし、冷たいものばかりでは夏バテしやすくなるので、水分補給は常温のものか、やや冷たいくらいがよいです。 1日3回の食事をしっかりとり、熱中症予防につなげましょう。 トマトやナス、きゅうりなどの夏野菜には、体の調子を整える栄養素と水分が多く含まれていますよ。		さわらの香味焼き 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりとちりめんの酢の物 白菜としいたけの味噌汁 オレンジ	チンジャオロース 揚げさつま芋の磯煮 キャベツのごまネーズあえ かき玉汁 黄桃	あじの漬け焼き 高野豆腐とニラの卵とじ きゅうりとささみのサラダ 小松菜としめじの味噌汁 ぶどう	肉うどん ししゃも焼き さつま芋の天ぷら ツナとわかめの酢の物 プルーン
昼の間食	ポパイケーキ(手作り) スキムミルク		きな粉団子(手作り) スキムミルク	レーズンスコーン(手作り) ヨーグルト	あずきクラッカー ミニゼリー・牛乳	
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：444kcal 3歳以上児：338kcal		3歳未満児：526kcal 3歳以上児：434kcal	3歳未満児：472kcal 3歳以上児：353kcal	3歳未満児：519kcal 3歳以上児：425kcal	
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	ポーロ・牛乳	ビスケット・牛乳	クッキー・豆乳	せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳	ウエハース・牛乳
昼食	豚肉のしょうが焼き えび入り炒り卵 枝豆入り白和え キャベツの味噌汁 りんご	白身魚のムニエル 牛肉と野菜の大和煮 カニかまときゅうりの酢の物 玉ねぎとしめじの味噌汁 オレンジ	鶏肉のごま味噌焼き 筑前煮 スパゲッティサラダ なすと油揚げの味噌汁 ぶどう	さばの味噌煮 野菜のかき揚げ 春雨の酢の物 豆腐とわかめのすまし汁 すいか	牛肉とごぼうの柳川風煮 枝豆入りさつま揚げ オクラのごま和え わかめとしめじの味噌汁 オレンジ	ジャージャー麺 ハムかつ コーンときゅうりのサラダ きつねスープ パイン
昼の間食	小倉芋あん(手作り) スキムミルク	お星様クッキー(手作り) ヨーグルト	二色ういろ(手作り) スキムミルク	シュガーパイ(手作り) スキムミルク	ピザトースト(手作り) スキムミルク	かぼちゃラスク 黄桃・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：486kcal 3歳以上児：388kcal	3歳未満児：531kcal 3歳以上児：462kcal	3歳未満児：496kcal 3歳以上児：391kcal	3歳未満児：447kcal 3歳以上児：347kcal	3歳未満児：483kcal 3歳以上児：378kcal	3歳未満児：533kcal 3歳以上児：439kcal
日	13日(ごはん)	14日(ごはん)	15日(ごはん)	16日(ごはん)	17日(ごはん)	18日(パン)
朝の間食	ウエハース・牛乳	クッキー・牛乳	かりんとう・豆乳	ポーロ・牛乳	ビスケット・牛乳	クラッカー・牛乳
昼食	白身魚の野菜あんかけ しめじとベーコンの炒り卵 春雨サラダ 豚汁 プルーン	豆腐入りハンバーグ いかと里芋の煮物 きゅうりとカニかまのサラダ わかめのすまし汁 黄桃	あじの塩焼き 鶏レバーのマリアナソース 納豆サラダ 千切り大根の味噌汁 すいか	鶏肉のトマトソースからめ ひじきの五目煮 えびときゅうりの酢の物 白菜の味噌汁 ぶどう	鮭とほうれん草の味噌マヨネーズ焼き 千切大根とはんぺんの煮物 三色なます 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	焼きそば 竹輪の磯辺揚げ キャベツとカニかまのサラダ 玉ねぎとわかめのスープ オレンジ
昼の間食	ミニアメリカンドッグ(手作り) チーズ・スキムミルク	蒸ししょうかん(手作り) スキムミルク	黒糖蒸しパン(手作り) スキムミルク	ロッククッキー(手作り) ヨーグルト	チーズケーキ(手作り) スキムミルク	こめせんべい レーズン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：552kcal 3歳以上児：485kcal	3歳未満児：531kcal 3歳以上児：417kcal	3歳未満児：494kcal 3歳以上児：391kcal	3歳未満児：475kcal 3歳以上児：377kcal	3歳未満児：511kcal 3歳以上児：401kcal	3歳未満児：478kcal 3歳以上児：368kcal
日	20日(ごはん)	21日	22日(ごはん)	23日	24日	25日(パン)
朝の間食	せんべい・牛乳	ビスケット・豆乳	かりんとう・牛乳			クッキー・牛乳
昼食	鶏肉の照り焼き 肉じゃが ブロッコリーとハムのサラダ さんとう菜の味噌汁 すいか	 誕生会	豚肉とピーマンの味噌炒め かぼちゃと油揚げの煮物 ツナと大根の酢の物 そうめんの味噌汁 プルーン	 海の日	 スポーツの日	スパゲッティ ミートソース いかフライ トマトとコーンのサラダ きのこのスープ 黄桃
昼の間食	チーズ蒸しパン(手作り) スキムミルク	おやつカステラ・レーズン 100%野菜ジュース	甘食(手作り) スキムミルク			クリームサンドクラッカー プルーン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：489kcal 3歳以上児：422kcal		3歳未満児：497kcal 3歳以上児：392kcal			3歳未満児：497kcal 3歳以上児：376kcal
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	かりんとう・牛乳	ウエハース・牛乳	クッキー・豆乳	ビスケット・牛乳	クラッカー・牛乳	
昼食	白身魚の味噌マヨ焼き 牛肉入りきんぴらごぼう アスパラとトマトのサラダ かぼちゃの味噌汁 オレンジ	鶏肉の天ぷら 千草焼き いんげんのごまあえ 白菜とベーコンのスープ ぶどう	さばの生姜煮 三色かき揚げ いかときゅうりの酢の物 玉ねぎとしめじの味噌汁 りんご	牛肉の香味焼き がんもどきと野菜の煮物 ツナときゅうりのサラダ もやしと厚揚げの味噌汁 プルーン	ぶりの照り焼き 大豆とひじきの煮物 小松菜の白和え 里芋と油揚げの味噌汁 すいか	
昼の間食	マドレーヌ(手作り) スキムミルク	フレンチトースト(手作り) スキムミルク	ミルクわらびもち(手作り) スキムミルク	チョコチップクッキー(手作り) ヨーグルト	サターアンダギー(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：484kcal 3歳以上児：375kcal	3歳未満児：457kcal 3歳以上児：360kcal	3歳未満児：481kcal 3歳以上児：370kcal	3歳未満児：519kcal 3歳以上児：427kcal	3歳未満児：441kcal 3歳以上児：344kcal	

※ 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。