

令和3年7月 献立表 (幼児食)

橘保育園

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|--|--|---|--|---|---|
| 日 | 早いもので今年度も半分が過ぎました。暑い日が続いたり梅雨らしい気候の日があったりと体調を崩しやすいものです。楽しい行事が盛りだくさんな夏を元気に過ごせるよう、規則正しい食生活と十分な睡眠を心掛けていきましょう。 | | | 1日(ごはん) | 2日(ごはん) | 3日(パン) |
| 朝の間食 | | | | かりんとう・牛乳 | ウエハース・牛乳 | クラッカー・牛乳 |
| 昼食 | 【水分のとり方について】 暑い季節、身体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子ども達は長時間汗をかいても遊びに夢中で喉の渇きに気づきにくいことがあります。 ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む。 ②冷やしすぎず、一気に大量に飲まない。 ③運動の前後は特にこまめに摂取する。 3点を意識して、熱中症を防ぎましょう。 | | | 鮭の漬け焼き 筑前煮 キャベツとツナのサラダ 椎茸と玉ねぎの味噌汁 日向夏 | チキンカツ 高野豆腐と野菜の煮物 コーンと玉ねぎのサラダ もやしの味噌汁 オレンジ | ナポリタンスパゲッティ ハムかつ カニかまと きゅうりのサラダ きつねスープ 黄桃 |
| 昼の間食 | | | | セサミクッキー(手作り) ヨーグルト | 二色ういろ(手作り) スキムミルク | お米リング・チーズ 牛乳 |
| 園での1日摂取加り | | | | 3歳未満児：468kcal 3歳以上児：341kcal | 3歳未満児：529kcal 3歳以上児：415kcal | 3歳未満児：478kcal 3歳以上児：343kcal |
| 日 | 5日(ごはん) | 6日(ごはん) | 7日(ごはん) | 8日(ごはん) | 9日(ごはん) | 10日(パン) |
| 朝の間食 | ウエハース・牛乳 | せんべい・牛乳 | クラッカー・豆乳 | ポーロ・牛乳 | クッキー・牛乳 | かりんとう・牛乳 |
| 昼食 | あじのムニエル 豚肉と野菜の炒め物 レタスとトマトのサラダ 青菜とえのきの味噌汁 キウイフルーツ | 牛肉の デミグラスソース炒め ベーコンとチーズのオムレツ ツナとパプリカのサラダ コーンスープ 日向夏 | さばの香味焼き 野菜のかき揚げ しらすときゅうりの 酢の物 そうめんの澄まし汁 黄桃 | 鶏肉の南蛮漬 千切り大根の煮物 キャベツとちくわの サラダ わかめと玉ねぎの味噌汁 オレンジ | 白身魚の味噌マヨ焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 春雨の中華和え 豆腐となめこの味噌汁 パイナップル | チャンメン はんぺんフライ 白花豆の煮物 レタスとツナのサラダ ブルーン |
| 昼の間食 | 黒糖チーズ蒸しパン(手作り) スキムミルク | きな粉ポテト(手作り) スキムミルク | お星様クッキー(手作り) スキムミルク | とうもろこし・ビスケット スキムミルク | ジャム入りスコーン(手作り) 飲むヨーグルト | クリームサンドクラッカー ＊いりこ・牛乳 |
| 園での1日摂取加り | 3歳未満児：498kcal 3歳以上児：386kcal | 3歳未満児：494kcal 3歳以上児：382kcal | 3歳未満児：516kcal 3歳以上児：437kcal | 3歳未満児：518kcal 3歳以上児：404kcal | 3歳未満児：491kcal 3歳以上児：346kcal | 3歳未満児：467kcal 3歳以上児：346kcal |
| 日 | 12日(ごはん) | 13日(ごはん) | 14日(ごはん) | 15日(ごはん) | 16日(ごはん) | 17日(パン) |
| 朝の間食 | かりんとう・牛乳 | ポーロ・牛乳 | クッキー・豆乳 | ビスケット・牛乳 | せんべい・牛乳 | ウエハース・牛乳 |
| 昼食 | 揚げ鶏のねぎソースかけ 厚揚げのチャンプルー ちくわとわかめの 酢味噌和え なすと玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ | 白身魚のおろしかけ 夏野菜の味噌炒め ブロッコリーと ハムのサラダ 花麩とえのきのすまし汁 りんご | 牛肉のごま醤油炒め 油揚げと野菜の煮物 大根とカニかまのサラダ 里芋とごぼうの味噌汁 オレンジ | さばの味噌煮 野菜入りさつま揚げ 春雨サラダ キャベツとしめじの 味噌汁 ブルーン | 焼き肉 千草焼き カッテージチーズサラダ 厚揚げとわかめの 味噌汁 パナナ | 焼きうどん ししゃも焼き ごぼうとコーンのサラダ 卵スープ 黄桃 |
| 昼の間食 | チョコバナナマフィン(手作り) スキムミルク | あんこパイ(手作り) スキムミルク | 鬼まんじゅう(手作り) スキムミルク | ココアクッキー(手作り) 飲むヨーグルト | レモンケーキ(手作り) スキムミルク | 玄米ブランサンド・チーズ 牛乳 |
| 園での1日摂取加り | 3歳未満児：506kcal 3歳以上児：403kcal | 3歳未満児：492kcal 3歳以上児：343kcal | 3歳未満児：504kcal 3歳以上児：424kcal | 3歳未満児：511kcal 3歳以上児：412kcal | 3歳未満児：533kcal 3歳以上児：416kcal | 3歳未満児：480kcal 3歳以上児：362kcal |
| 日 | 19日(ごはん) | 20日(ごはん) | 21日 | 22日 | 23日 | 24日(パン) |
| 朝の間食 | ビスケット・牛乳 | かりんとう・牛乳 | ポーロ・豆乳 | | | ウエハース・牛乳 |
| 昼食 | あじフライ オーロラソース 鶏レバーの味噌煮 キャベツとカニかまのサラダ 厚揚げと玉ねぎの味噌汁 オレンジ | 豚肉の生姜焼き 大豆のケチャップ煮 三色なます 椎茸と人参の味噌汁 黄桃 |  誕生会 |  海の日 |  スポーツの日 | 焼きビーフン 竹輪の磯辺揚げ カニかまと ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ ブルーン |
| 昼の間食 | 黒糖わらびもち(手作り) スキムミルク | アップルケーキ(手作り) スキムミルク | ミルクスティック・レーズン 100%オレンジジュース | | | 全粒粉ブラウニー ミニゼリー・牛乳 |
| 園での1日摂取加り | 3歳未満児：463kcal 3歳以上児：351kcal | 3歳未満児：487kcal 3歳以上児：371kcal | | | | 3歳未満児：490kcal 3歳以上児：360kcal |
| 日 | 26日(ごはん) | 27日(ごはん) | 28日(ごはん) | 29日(ごはん) | 30日(ごはん) | 31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 | かりんとう・牛乳 | クラッカー・牛乳 |
| 昼食 | 酢鶏 ひじきと大豆の煮物 しらすとわかめの酢の物 豆腐ともやしの味噌汁 メロン | ぶりの照り焼き じゃが芋とひき肉の カレー風味煮 トマトとアスパラのサラダ 千切り大根の味噌汁 キウイフルーツ | 野菜ハンバーグ 高野豆腐の卵とじ ほうれん草と もやしのごま和え なすと里芋の味噌汁 黄桃 | さばの塩焼き 牛肉と野菜の大和煮 マカロニサラダ 白菜の味噌汁 りんご | 鶏肉のねぎ味噌焼き 大根とさつま揚げの炒め煮 キャベツと 魚肉ソーセージのサラダ きこの澄まし汁 ブルーン | ちゃんこうどん 鮭フライ 冷奴 きゅうりとツナのサラダ パイン |
| 昼の間食 | チーズカップケーキ(手作り) スキムミルク | 豆乳ドーナツ(手作り) スキムミルク | きな粉ポーロ(手作り) スキムミルク | シュガートースト(手作り) スキムミルク | ロッククッキー(手作り) 飲むヨーグルト | ライスクリスピー・＊いりこ 牛乳 |
| 園での1日摂取加り | 3歳未満児：448kcal 3歳以上児：322kcal | 3歳未満児：536kcal 3歳以上児：411kcal | 3歳未満児：482kcal 3歳以上児：319kcal | 3歳未満児：513kcal 3歳以上児：384kcal | 3歳未満児：437kcal 3歳以上児：317kcal | 3歳未満児：520kcal 3歳以上児：394kcal |

※ 朝の間食及び主食は、3歳未満児のみです。
 ※ 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。麦茶用ジョップは、洗浄・消毒し常に衛生的なものを使用しています。