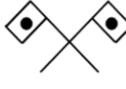
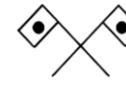
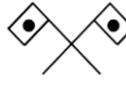


令和4年5月 献立表 (幼児食)

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2日(ごはん)	3日	4日	5日	6日(ごはん)	7日(パン)
朝の間食	せんべい・牛乳				クッキー・牛乳	ビスケット・牛乳
昼食	あじの塩焼き ベーコンともやし卵とじ アスパラのごま味噌 マヨネーズ和え 豆腐とわかめのすまし汁 黄桃	 憲法記念日	 みどりの日	 こどもの日	ぶりの照り焼き ひじきと竹輪の煮物 トマトときゅうりのサラダ 厚揚げと玉ねぎの味噌汁 パイナップル	焼きビーフン ハムかつ もやし中華和え わかめスープ プルーン
昼の間食	マドレーヌ(手作り) スキムミルク				チーズクッキー(手作り) スキムミルク	まあるいクラッカー チーズ・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：499kcal 3歳以上児：380kcal				3歳未満児：497kcal 3歳以上児：361kcal	3歳未満児：490kcal 3歳以上児：362kcal
日	9日(パン)	10日(ごはん)	11日(ごはん)	12日(ごはん)	13日(ごはん)	14日(パン)
朝の間食	クッキー・牛乳	ビスケット・牛乳	ポーロ・豆乳	ウエハース・牛乳	せんべい・牛乳	かりんとう・牛乳
昼食	ポークチャップ ツナじゃが きゅうりとコーンのサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	赤魚の生姜煮 野菜入りさつま揚げ キャベツとツナの サラダ たけのこの味噌汁 日向夏	豚肉とピーマンの味噌炒め たけのこと えんどう豆の煮物 三色なます 豆腐としめじの味噌汁 黄桃	鮭フライ れんこんきんぴら ほうれん草と もやしのごま和え 豚汁 パイナップル	鶏肉のみぞれ焼き かぼちゃと油揚げの煮物 キャベツと赤ピーマンの サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	きつねうどん ししゃも焼き 金時豆の煮物 きゅうりとカニかまの 酢の物 オレンジ
昼の間食	さつま芋とりんごの甘煮(手作り) スキムミルク	ジャム入りマフィン(手作り) スキムミルク	大学芋(手作り) スキムミルク	甘納豆入り蒸しパン(手作り) ヨーグルト	チョコチップスコーン(手作り) スキムミルク	ミルクスティック レーズン・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：496kcal 3歳以上児：383kcal	3歳未満児：501kcal 3歳以上児：366kcal	3歳未満児：472kcal 3歳以上児：379kcal	3歳未満児：530kcal 3歳以上児：386kcal	3歳未満児：484kcal 3歳以上児：360kcal	3歳未満児：505kcal 3歳以上児：386kcal
日	16日(ごはん)	17日	18日(ごはん)	19日	20日(パン)	21日(パン)
朝の間食	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	ポーロ・牛乳	ウエハース・牛乳
昼食	たらのムニエル 鶏レバーの マリアソース 大根とカニかまのサラダ 里芋の味噌汁 りんご	 誕生会	焼き肉 干切り大根と さつま揚げの煮物 納豆サラダ 厚揚げと椎茸の味噌汁 日向夏	 愛情弁当の日	さわらの西京焼き 筑前煮 小松菜と油揚げの和え物 干切り大根の味噌汁 バナナ	スパゲッティ ミートソース はんぺんフライ レタスとハムのサラダ コーンスープ キウイフルーツ
昼の間食	シュガートースト(手作り) スキムミルク	胡麻ゴーフレット・チーズ 100%オレンジジュース	レモンケーキ(手作り) ジャム入りヨーグルト	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) スキムミルク	豆乳ドーナッツ 黄桃・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：507kcal 3歳以上児：379kcal		3歳未満児：492kcal 3歳以上児：398kcal	3歳未満児：218kcal 3歳以上児：168kcal	3歳未満児：500kcal 3歳以上児：371kcal	3歳未満児：519kcal 3歳以上児：399kcal
日	23日(ごはん)	24日(ごはん)	25日(ごはん)	26日(パン)	27日(ごはん)	28日(パン)
朝の間食	クラッカー・牛乳	ウエハース・牛乳	ビスケット・豆乳	せんべい・牛乳	かりんとう・牛乳	クッキー・牛乳
昼食	松風焼き アスパラ入り炒り卵 かぼちゃの カッターチーズサラダ 豆腐と小松菜のすまし汁 パイナップル	さばの竜田揚げ じゃが芋と鶏肉の カレー煮 ハムとキャベツのサラダ なすと玉ねぎの味噌汁 りんご	牛肉のごま味噌炒め ひじきと大豆の煮物 春雨の酢の物 花麩のすまし汁 バナナ	白身魚の香味焼き 鶏レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 豆腐と白菜の味噌汁 キウイフルーツ	豚肉のピカタ がんもと野菜の煮物 ごぼうときゅうりのサラダ なめこと豆腐の味噌汁 オレンジ	ソース焼きそば 竹輪のカレー揚げ きゅうりとツナの 酢の物 チンゲン菜のスープ 黄桃
昼の間食	フライド小魚(手作り) スキムミルク	二色ういろ(手作り) スキムミルク	マーブルケーキ(手作り) スキムミルク	バタークッキー(手作り) 飲むヨーグルト	揚げパン(手作り) スキムミルク	クリームサンドクラッカー パイナップル・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：511kcal 3歳以上児：405kcal	3歳未満児：502kcal 3歳以上児：401kcal	3歳未満児：501kcal 3歳以上児：396kcal	3歳未満児：509kcal 3歳以上児：398kcal	3歳未満児：495kcal 3歳以上児：386kcal	3歳未満児：513kcal 3歳以上児：375kcal
日	30日(ごはん)	31日(パン)	<p>【ひとくちメモ】 入園・進級してから1ヶ月が経ち、子ども達も新しい生活に慣れてきたことと思います。連休もあり疲れが出やすくなることも考えられますが、その中でも食事を楽しんでもらえるように、配慮していきたいと思っております。</p> <p>【疲労回復につながる食べ物】 豚肉・うなぎ・豆腐など 糖質の代謝に必要なビタミンB1が多く摂れます。ビタミンB1が不足、糖が代謝されにくくなると、乳酸がたまり、疲労や筋肉痛に繋がります。 干しえび・水菜・乳製品など エネルギー代謝を促し、体の機能や組織を調節・強化して心身のバランスを正常に保ってくれるミネラルを多く含みます。 レバー・油揚げなど 筋肉の疲労を最小限に抑えて、筋肉の修復を促し、疲労回復を早めてくれるアミノ酸が多く含まれています。</p>			
朝の間食	ポーロ・牛乳	クラッカー・牛乳				
昼食	ぶり大根 牛肉入りきんぴら もやしと小松菜の和え物 そうめんの味噌汁 オレンジ	チキンハンバーグ ジャーマンポテト ちくわときゅうりの ごまネーズ和え 五目汁 黄桃				
昼の間食	あんこパイ(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				
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：496kcal 3歳以上児：347kcal	3歳未満児：502kcal 3歳以上児：398kcal				



※ 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。