

# 令和5年11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	4日(パン)
朝の間食			クッキー・豆乳	ボーロ・牛乳	 <b>文化の日</b>	かりんとう・牛乳
昼食			豚肉の生姜焼き 枝豆入りさつま揚げ ほうれん草と もやしのナムル 大根とわかめの味噌汁 黄桃	さわらの西京焼き 厚揚げとカラピーマン のチャンプルー きゅうりとささ身のサラダ えのきとじゃが芋の味噌汁 みかん		きつねうどん ハムカツ アスパラと ベーコンのソテー かぼちゃサラダ キウイフルーツ
昼の間食			シュガーパイ(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(手作り)		胚芽ビスケット プルーン・牛乳
園での1日 摂取カロリー			3歳未満児：528kcal 3歳以上児：450kcal	3歳未満児：509kcal 3歳以上児：435kcal		3歳未満児：472kcal 3歳以上児：389kcal
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	クラッカー・牛乳	せんべい・牛乳	ボーロ・豆乳	クッキー・牛乳	ウエハース・牛乳	ビスケット・牛乳
昼食	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 オレンジ	鶏肉の照り焼き 大豆のケチャップ煮 海藻サラダ そうめんの味噌汁 パイ	白身魚の天ぷら 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	さばの味噌煮 高野豆腐の卵とじ ツナときゅうりのサラダ キャベツと椎茸の味噌汁 黄桃	ソース焼きそば はんぺんフライ 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	マカロニきな粉(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	あんこサンド(手作り) スキムミルク	チョコチップマフィン(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)	おやつカステラ チーズ・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：444kcal 3歳以上児：404kcal	3歳未満児：536kcal 3歳以上児：468kcal	3歳未満児：481kcal 3歳以上児：404kcal	3歳未満児：443kcal 3歳以上児：411kcal	3歳未満児：441kcal 3歳以上児：382kcal	3歳未満児：484kcal 3歳以上児：414kcal
日	13日(ごはん)	14日(ごはん)	15日(ごはん)	16日	17日(パン)	18日(パン)
朝の間食	せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳	ビスケット・豆乳	かりんとう・牛乳	ボーロ・牛乳	クッキー・牛乳
昼食	鶏肉のトマトソースからめ えび入り炒り卵 ほうれん草と油揚げの和え物 かぼちゃの味噌汁 プルーン	あじの生姜焼き 鶏レバーのマリアナソース 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 ひじきの五目煮 ハムとブロッコリーのサラダ さんとう菜の味噌汁 みかん	 <b>愛情弁当の日</b>	牛肉のごま醤油炒め じゃが芋とツナの煮物 キャベツとコーンのサラダ なすと椎茸の味噌汁 パイ	和風スパゲッティ 焼きししゃも さつま芋のサラダ チンゲン菜のスープ キウイフルーツ
昼の間食	スイートポテト(手作り) スキムミルク	栗蒸ししょうかん(手作り) スキムミルク	かぼちゃ入りミルク蒸しパン(手作り) スキムミルク	甘納豆マフィン(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	ツナトースト(手作り) スキムミルク	あまからせんべい レーズン・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：445kcal 3歳以上児：407kcal	3歳未満児：490kcal 3歳以上児：385kcal	3歳未満児：539kcal 3歳以上児：485kcal	3歳未満児：221kcal 3歳以上児：194kcal	3歳未満児：425kcal 3歳以上児：366kcal	3歳未満児：458kcal 3歳以上児：364kcal
日	20日(ごはん)	21日(ごはん)	22日	23日	24日(ごはん)	25日(パン)
朝の間食	ボーロ・牛乳	クッキー・牛乳	せんべい・豆乳	 <b>勤労感謝の日</b>	かりんとう・牛乳	ウエハース・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 プルーン	牛肉の香味焼き ツナとピーマンのオムレツ チンゲン菜の中華和え しめじと油揚げの味噌汁 みかん	 <b>誕生日会</b>		あじの塩焼き 鶏レバーの酢豚風 マカロニサラダ 厚揚げと大根の味噌汁 バナナ	チャンメン さつま芋のかき揚げ かぼちゃと ピーマンの味噌炒め キャベツの梅ドレ和え 黄桃
昼の間食	揚げパン(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	玄米ブランサンド・パイ 100%りんごジュース		甘食(手作り) スキムミルク	まあるいクラッカー キウイフルーツ・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：410kcal 3歳以上児：331kcal	3歳未満児：529kcal 3歳以上児：452kcal			3歳未満児：510kcal 3歳以上児：419kcal	3歳未満児：501kcal 3歳以上児：407kcal
日	27日(ごはん)	28日(ごはん)	29日(ごはん)	30日(ごはん)	<p>肌に触れる風もだんだん冷たくなってきました。野菜たっぷりのシチューやお鍋など温かい食べ物が増えます。</p> <p>感染症が流行する冬が近づいてきています。風邪や感染症のウイルスを防ぐには、からだを温め、免疫機能を高めることが大切です。バランスの良い食事からだを整え、寒い冬に負けずに元気に過ごしましょう。</p>	
朝の間食	ビスケット・牛乳	ボーロ・牛乳	クッキー・豆乳	せんべい・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	さばフライ 鶏肉と大根の煮物 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 プルーン	白身魚のオーロラ焼き なすとかぼちゃの味噌炒め グリーンサラダ ミネストローネスープ みかん		
昼の間食	さつま芋のみたらしあん(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)	マドレーヌ(手作り) スキムミルク	チーズケーキ(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)		
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：420kcal 3歳以上児：372kcal	3歳未満児：489kcal 3歳以上児：416kcal	3歳未満児：517kcal 3歳以上児：410kcal	3歳未満児：513kcal 3歳以上児：416kcal		

※ 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。