

令和5年12月献立表(幼児食)

橘保育園

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|--|---|--|---|
| 日 | <p>早いもので今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。 今月は、発表会や歳末パーティーなど、楽しい行事がたくさん待っています。 気温差も激しく、風邪をひきやすい時期になりますので、からだの温まる食事で寒さを乗り切っていきましょう！</p> <p>○冬野菜を食べよう！ 冬野菜にはからだを温める作用があるといわれています。 暖房や衣類でからだを温めても、からだの中が冷えていると抵抗力が低下します。 上手に旬の冬野菜をとり、からだの中から温ましましょう。 例) ごぼう・だいこん・さつまいも・小松菜・白菜・かぶ等</p> | | | | 1日(ごはん) | 2日(パン) |
| 朝の間食 | | | | | ウエハース・牛乳 | かりんとう・牛乳 |
| 昼食 | | | | | 鶏肉のごま味噌焼き さつまいものレモン煮 小松菜とえのきのお浸し 豆腐と玉ねぎの味噌汁 オレンジ | ナポリタン スパゲッティ ちくわの磯辺揚げ レタスとトマトのサラダ コーンと玉ねぎのスープ パイ |
| 昼の間食 | | | | | きな粉ドーナツ(手作り) スキムミルク | サクッとコーンクッキー レーズン・牛乳 |
| 園での1日摂取カロリー | 3歳未満児：471kcal 3歳以上児：388kcal | 3歳未満児：478kcal 3歳以上児：395kcal | | | | |
| 日 | 4日(ごはん) | 5日(ごはん) | 6日(ごはん) | 7日(ごはん) | 8日(ごはん) | 9日(パン) |
| 朝の間食 | ウエハース・牛乳 | ポーロ・牛乳 | ビスケット・豆乳 | せんべい・牛乳 | クッキー・牛乳 | クラッカー・牛乳 |
| 昼食 | 白身魚のムニエル じゃが芋とひき肉のカレー煮 キャベツとささみのサラダ 椎茸と人参の味噌汁 黄桃 | 豚肉とピーマンの味噌炒め 大豆としらすの煮物 春雨のごま酢和え かき玉汁 みかん | さばのみぞれかけ 豚肉と根菜の煮物 白菜のごま和え じゃが芋の味噌汁 キウイフルーツ | 鶏肉の照り焼き 枝豆入りさつまいも揚げ きゅうりとかまぼこの酢の物 そうめんのすまし汁 オレンジ | あじの香味焼き 鶏レバーの甘辛煮 きゅうりとささ身のサラダ 白菜の味噌汁 バナナ | 親子うどん 鮭の塩焼き さつまいもの天ぷら きゅうりとハムのサラダ ブルー |
| 昼の間食 | チーズ入り蒸しパン(手作り) スキムミルク | チョコチップスコーン(手作り) ヨーグルト(手作り) | レモンケーキ(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(手作り) | シュガーパイ(手作り) スキムミルク | ミレービスケット チーズ・牛乳 |
| 園での1日摂取カロリー | 3歳未満児：517kcal 3歳以上児：439kcal | 3歳未満児：492kcal 3歳以上児：416kcal | 3歳未満児：482kcal 3歳以上児：431kcal | 3歳未満児：479kcal 3歳以上児：405kcal | 3歳未満児：472kcal 3歳以上児：370kcal | 3歳未満児：454kcal 3歳以上児：360kcal |
| 日 | 11日(ごはん) | 12日 | 13日(ごはん) | 14日 | 15日(ごはん) | 16日(パン) |
| 朝の間食 | ポーロ・牛乳 | クッキー・豆乳 | ウエハース・牛乳 | クラッカー・牛乳 | かりんとう・牛乳 | ビスケット・牛乳 |
| 昼食 | とんかつ 高野豆腐と野菜の煮物 きゅうりとちりめんの酢の物 厚揚げともやしの味噌汁 オレンジ |  誕生会 | 牛肉の生姜焼き じゃが芋のケチャップ煮 きゅうりとカニかまのサラダ 千切り大根の味噌汁 バナナ |  愛情弁当の日 | 鶏肉のみぞれ焼き 春雨と白菜の炒め物 かぼちゃサラダ わかめと豆腐のすまし汁 キウイフルーツ | ソース焼きそば 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとハムのサラダ コーンスープ 黄桃 |
| 昼の間食 | マープルケーキ(手作り) スキムミルク | 豆乳ドーナツ・ブルー 100%野菜ジュース | 鬼まんじゅう(手作り) スキムミルク | ロッククッキー(手作り) スキムミルク | ジャムサンド(手づくり) 飲むヨーグルト(手作り) | 薄焼きせんべい パイ・牛乳 |
| 園での1日摂取カロリー | 3歳未満児：479kcal 3歳以上児：404kcal | | 3歳未満児：504kcal 3歳以上児：428kcal | 3歳未満児：201kcal 3歳以上児：188kcal | 3歳未満児：482kcal 3歳以上児：375kcal | 3歳未満児：494kcal 3歳以上児：367kcal |
| 日 | 18日(ごはん) | 19日(ごはん) | 20日(ごはん) | 21日 | 22日(ごはん) | 23日(パン) |
| 朝の間食 | クッキー・牛乳 | かりんとう・牛乳 | クラッカー・牛乳 | せんべい・豆乳 | ポーロ・牛乳 | ビスケット・牛乳 |
| 昼食 | ぶりの照り焼き 鶏レバーのマリアナスソース ほうれん草とひじきのサラダ 豆腐となめこの味噌汁 パイ | 豚肉のカレーピカタ 三色かき揚げ きゅうりとツナのサラダ 野菜スープ オレンジ | 鮭のコーンマヨネーズ焼き 牛肉入り きんぴらごぼう 海藻サラダ さつまいもの味噌汁 ブルー |  歳末パーティー | さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 キャベツとちくわのごまマヨ和え もやしと厚揚げの味噌汁 バナナ | 鶏ささみフライ ウインナーのカラフル野菜炒め マカロニサラダ きのこスープ 黄桃 |
| 昼の間食 | あんこパイ(手作り) スキムミルク | チーズケーキ(手作り) スキムミルク | 甘納豆蒸しパン(手作り) スキムミルク | 胚芽ビスケット・チーズ 100%ぶどうジュース | レーズンスコーン(手作り) スキムミルク | おやつカステラ ブルー・牛乳 |
| 園での1日摂取カロリー | 3歳未満児：534kcal 3歳以上児：472kcal | 3歳未満児：544kcal 3歳以上児：476kcal | 3歳未満児：468kcal 3歳以上児：357kcal | 3歳未満児：178kcal 3歳以上児：136kcal | 3歳未満児：461kcal 3歳以上児：385kcal | 3歳未満児：463kcal 3歳以上児：361kcal |
| 日 | 25日(パン) | 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) |
| 朝の間食 | かりんとう・牛乳 | クラッカー・牛乳 | せんべい・豆乳 | ポーロ・牛乳 | ウエハース・牛乳 | クッキー・牛乳 |
| 昼食 | 鶏肉のオーロラ焼き ジャーマンポテト コーンときゅうりのサラダ 豆腐のスープ キウイフルーツ | あじのトマト煮 厚揚げと野菜のチャンプルー 大根とカニかまの酢の物 かぶと人参の味噌汁 パイ | 鶏肉の磯辺揚げ ひじきと大豆の煮物 キャベツとツナのサラダ さんとう菜の味噌汁 みかん | さわらの西京焼き 野菜炒め ブロッコリーとトマトのサラダ 豆腐と大根の味噌汁 バナナ | カレーライス チキンかつ スパゲッティサラダ もやしの野菜スープ 黄桃 | きつねうどん 焼きししゃも 白花豆の煮物 きゅうりとハムのサラダ ブルー |
| 昼の間食 | マドレーヌ(手作り) スキムミルク | スイートポテト(手作り) スキムミルク | チョコチップマフィン(手作り) 飲むヨーグルト(手作り) | アメリカンドッグ(手作り) スキムミルク | ミルクスティック みかん・牛乳 | ミニどら焼き 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：469kcal 3歳以上児：409kcal | 3歳未満児：464kcal 3歳以上児：353kcal | 3歳未満児：500kcal 3歳以上児：427kcal | 3歳未満児：490kcal 3歳以上児：430kcal | 3歳未満児：519kcal 3歳以上児：551kcal | 3歳未満児：471kcal 3歳以上児：374kcal |

※ 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。