令和６年６月　献　立　表　（幼児食）

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	【ひとくちメモ】 6月21日は夏至です。1年の中で昼間（日の出から日の入りまでの時間）が最も長くなる日の事を言い、読んで字のごとく、この頃から夏に至る、すなわち気温が上がり始めて夏らしくなっていくと言われています。 夏至に食べると良いと言われている食べ物を紹介します。 ・冬瓜：とうがんは夏が旬の野菜です。夏バテを予防する効果が期待できるビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。クセがない野菜なので、味噌汁、スープ、煮物、なんでもOKです。 ・たこ：関西地方では、田植えの時期である夏至に「稲の根がタコの足のように四方八方にしっかりと根を張るように」という願いを込めて食べられたとのことです。 ・さば：良質のたんぱく源で、疲労回復や夏バテ防止にも効果アリです。 蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスが取れた食事を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。					1日(パン)
朝の間食						せんべい・牛乳
昼食						あんかけ焼きそば コーンしゅうまい ツナときゅうりのサラダ わかめスープ キウイフルーツ
昼の間食						サクッとコーンクッキー チーズ・牛乳
園での1日摂取カロリー						3歳未満児：505kcal 3歳以上児：429kcal
日	3日(ごはん)	4日(ごはん)	5日(ごはん)	6日(ごはん)	7日(ごはん)	8日(パン)
朝の間食	クラッカー・牛乳	ウエハース・牛乳	ボーロ・豆乳	せんべい・牛乳	クッキー・牛乳	ビスケット・牛乳
昼食	白身魚のムニエル タルタルソースかけ ツナとチーズのオムレツ ハムとブロッコリーのサラダ きのこスープ バナナ	鶏肉の照り焼き じゃが芋のケチャップ煮 キャベツとコーンのサラダ 小松菜のすまし汁 オレンジ	白身魚のおろしかけ 春雨と野菜の炒め物 しらすときゅうりの酢の物 切り干し大根の味噌汁 黄桃	牛肉のごま醤油炒め 千草焼き ハムとアスパラのサラダ 白菜と豆腐の味噌汁 オレンジ	あじの生姜煮 野菜のかき揚げ キャベツとカニかまのサラダ もやしの味噌汁 プルーン	きつねうどん 鶏のからあげ 金時豆の煮物 グリーンサラダ パイン
昼の間食	さつま芋のみたらしあん(手作り) スキムミルク	セサミクッキー(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	マドレーヌ(手作り) スキムミルク	餃子の皮ピザ(手作り) スキムミルク	黒糖蒸しパン(手作り) スキムミルク	薄焼きせんべい 黄桃・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：387kcal 3歳以上児：392kcal	3歳未満児：477kcal 3歳以上児：403kcal	3歳未満児：439kcal 3歳以上児：397kcal	3歳未満児：439kcal 3歳以上児：347kcal	3歳未満児：470kcal 3歳以上児：395kcal	3歳未満児：490kcal 3歳以上児：395kcal
日	10日(ごはん)	11日(ごはん)	12日(ごはん)	13日	14日(ごはん)	15日(パン)
朝の間食	ふかし芋・牛乳	ビスケット・牛乳	ボーロ・牛乳	クラッカー・豆乳	ビスケット・牛乳	かりんとう・牛乳
昼食	鶏肉のトマトソースからめ 炒り豆腐 カッテージチーズサラダ 大根とえのきの味噌汁 キウイフルーツ	白身魚のねぎソースがけ 豚肉と野菜の中華炒め もやしときゅうりの酢の物 ほうれん草と油揚げの味噌汁 パイン	とんかつ 高野豆腐の卵とじ ハムと玉ねぎのサラダ きのこのすまし汁 バナナ	 誕生会	揚げ鶏の香味ソース がんもと野菜の煮物 納豆サラダ 里芋とわかめの味噌汁 キウイフルーツ	ミートソーススパゲッティ はんぺんフライ 大根とカニかまのサラダ チンゲン菜のスープ 黄桃
昼の間食	ツナコーントースト(手作り) スキムミルク	豆乳ケーキ(手作り) ヨーグルト(手作り)	蒸しようかん(手作り) スキムミルク	おやつカステラ・レーズン 100%りんごジュース	バターマフィン(手作り) スキムミルク	きなこウエハース プルーン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：498kcal 3歳以上児：386kcal	3歳未満児：445kcal 3歳以上児：327kcal	3歳未満児：488kcal 3歳以上児：423kcal		3歳未満児：502kcal 3歳以上児：414kcal	3歳未満児：495kcal 3歳以上児：410kcal
日	17日(ごはん)	18日(ごはん)	19日(ごはん)	20日(ごはん)	21日(ごはん)	22日(パン)
朝の間食	ビスケット・牛乳	ウエハース・牛乳	クッキー・豆乳	クラッカー・牛乳	せんべい・牛乳	ふかし芋・牛乳
昼食	白身魚の西京焼き 牛肉と野菜の大和煮 切り干し大根の酢の物 小松菜と油揚げの味噌汁 バナナ	豚肉の竜田揚げ 大豆としらすの炒り煮 海藻サラダ じゃが芋の味噌汁 プルーン	さばの味噌煮 かぼちゃのかき揚げ マカロニサラダ 豆腐としめじの味噌汁 オレンジ	牛肉のデミグラスソース炒め ジャーマンポテト スパゲッティサラダ コーンスープ キウイフルーツ	鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ きゅうりとカニかまの酢の物 人参と厚揚げの味噌汁 黄桃	 保育参観・給食試食会
昼の間食	スイートポテト(手作り) スキムミルク	アップルパイ(手作り) スキムミルク	キャロットケーキ(手作り) スキムミルク	サクサククッキー(手作り) スキムミルク	ミニアメリカンドッグ(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	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：515kcal 3歳以上児：426kcal	3歳未満児：356kcal 3歳以上児：334kcal	3歳未満児：424kcal 3歳以上児：408kcal	3歳未満児：478kcal 3歳以上児：393kcal	3歳未満児：483kcal 3歳以上児：406kcal	
日	24日(ごはん)	25日(ごはん)	26日(ごはん)	27日(ごはん)	28日(ごはん)	29日(パン)
朝の間食	ボーロ・牛乳	かりんとう・牛乳	ビスケット・豆乳	せんべい・牛乳	ウエハース・牛乳	クラッカー・牛乳
昼食	レンコン入りハンバーグ 油揚げと青菜の卵とじ カラーピーマンとハムのサラダ ポテトスープ パイン	鮭の野菜あんかけ キャベツの肉味噌炒め 春雨のサラダ 大根と椎茸の味噌汁 バナナ	豚肉の生姜焼き 千切り大根の炒め煮 かぼちゃサラダ えのきと油揚げの味噌汁 プルーン	さばの塩焼き 鶏レバーの酢豚風 ほうれん草ともやしのごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	チンジャオロースー 三色かき揚げ レタスとチーズのサラダ なめこと玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	白身魚のフライ ポークビーンズ オクラとささ身のごま和え スープスパゲッティ 黄桃
昼の間食	フレンチトースト(手作り) スキムミルク	チーズ蒸しパン(手作り) スキムミルク	バタークッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	小倉芋あん(手作り) スキムミルク	甘食(手作り) スキムミルク	りんごとミルクのかりんとう パイン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：492kcal 3歳以上児：411kcal	3歳未満児：495kcal 3歳以上児：407kcal	3歳未満児：423kcal 3歳以上児：375kcal	3歳未満児：442kcal 3歳以上児：371kcal	3歳未満児：480kcal 3歳以上児：390kcal	3歳未満児：433kcal 3歳以上児：470kcal

※ 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、ｷｬﾍﾞﾂ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・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。麦茶用ｺｯﾌﾟは、洗浄･消毒し常に衛生的なものを使用しています。