

令和7年6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(ごはん)	4日(ごはん)	5日(ごはん)	6日(ごはん)	7日(パン)
朝の間食	クラッカー・牛乳	ウエハース・牛乳	ポーロ・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 ちくわ入り炒り卵 ハムとブロッコリーのサラダ きのこスープ バナナ	揚げ鶏の香味ソース 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	さばのおろしかけ 春雨と野菜の炒め物 しらすときゅうりの 酢の物 干切り大根の味噌汁 黄桃	牛肉のごま醤油炒め 干草焼き ハムとアスパラの サラダ 白菜と豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	白身魚の竜田揚げ 大豆の五目煮 キャベツと カニかまのサラダ もやしの味噌汁 ブルーベリー	あんかけ焼きそば コーンしゅうまい ブロッコリーと きゅうりのサラダ わかめスープ パイナップル
昼の間食	チーズケーキ(手作り) スキムミルク	さつま芋クッキー(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	あんこパイ(手作り) スキムミルク	餃子の皮ピザ(手作り) スキムミルク	チーズ黒糖蒸しパン(手作り) スキムミルク	鉄カルウエハース 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：416kcal	3歳未満児：448kcal 3歳以上児：400kcal	3歳未満児：464kcal 3歳以上児：425kcal	3歳未満児：465kcal 3歳以上児：396kcal	3歳未満児：454kcal 3歳以上児：413kcal	3歳未満児：511kcal 3歳以上児：437kcal
日	9日(ごはん)	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	ふかし芋・牛乳	ポーロ・牛乳	せんべい・豆乳	クラッカー・牛乳	ビスケット・牛乳	かりんとう・牛乳
昼食	鶏肉の トマトソースかけ 炒り豆腐 カッターチーズサラダ 大根とえのきの味噌汁 黄桃	白身魚のコーンマヨ焼き レバニラ炒め 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 パイナップル	とんかつ 高野豆腐の卵とし ハムと玉ねぎのサラダ きのこのすまし汁 バナナ	あじの南蛮漬け 牛肉入りきんぴらごぼう きゅうりとコーンの サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルーベリー	レンコン入りハンバーグ かぼちゃのかき揚げ マカロニサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 キウイフルーツ	きつねうどん 鶏のからあげ 金時豆の煮物 ほうれん草のごま和え オレンジ
昼の間食	きな粉トースト(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	蒸ししょうかん(手作り) スキムミルク	ココアクッキー(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	おこめせん レーズン・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：524kcal 3歳以上児：417kcal	3歳未満児：481kcal 3歳以上児：394kcal	3歳未満児：460kcal 3歳以上児：394kcal	3歳未満児：487kcal 3歳以上児：404kcal	3歳未満児：522kcal 3歳以上児：437kcal	3歳未満児：513kcal 3歳以上児：442kcal
日	16日(ごはん)	17日	18日(ごはん)	19日(ごはん)	20日(ごはん)	21日(パン)
朝の間食	ビスケット・牛乳	ウエハース・豆乳	ふかし芋・牛乳	クッキー・牛乳	せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳
昼食	さわらの西京焼き 牛肉と野菜の大和煮 干切り大根の酢の物 小松菜と油揚げの 味噌汁 キウイフルーツ	 誕生会	白身魚の天ぷら 筑前煮 納豆サラダ 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 バナナ	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	ミートソース スパゲッティ じゃが芋とツナの煮物 グリーンサラダ チンゲン菜のスープ ブルーベリー
昼の間食	スイートポテト(手作り) スキムミルク	カップケーキ・チーズ 100%りんごジュース	マープルケーキ(手作り) スキムミルク	きな粉クッキー(手作り) スキムミルク	サターアンダギー(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	ごまビスケット パイナップル・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：499kcal 3歳以上児：410kcal		3歳未満児：513kcal 3歳以上児：394kcal	3歳未満児：561kcal 3歳以上児：497kcal	3歳未満児：480kcal 3歳以上児：387kcal	3歳未満児：503kcal 3歳以上児：425kcal
日	23日(ごはん)	24日(ごはん)	25日(ごはん)	26日(ごはん)	27日(ごはん)	28日(パン)
朝の間食	ポーロ・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	ふかし芋・牛乳
昼食	鶏肉の照り焼き 油揚げと青菜の卵とし カラーピーマンと ハムのサラダ ポテトスープ パイナップル	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 干切り大根の炒め煮 かぼちゃサラダ えのきと油揚げの 味噌汁 ブルーベリー	あじの塩焼き 鶏レバーの酢豚風 海藻サラダ 豆腐としめじのすまし汁 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	保育参観・給食試食会 さばの味噌煮 枝豆入りさつま揚げ 小松菜の白和え オクラのすまし汁 すいか
昼の間食	あんこサンド(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)	大学芋(手作り) スキムミルク	甘食(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：474kcal 3歳以上児：392kcal	3歳未満児：509kcal 3歳以上児：417kcal	3歳未満児：477kcal 3歳以上児：410kcal	3歳未満児：466kcal 3歳以上児：389kcal	3歳未満児：489kcal 3歳以上児：405kcal	3歳未満児：455kcal 3歳以上児：358kcal
日	30日(ごはん)	<p>「噛む力」は、生涯の食習慣や健康に影響するため、幼児期に正しく噛んで食べる習慣を身に付けることが大切です。3歳ごろになると乳歯が生えそろい、しっかり噛んだり、飲み込んだりできるようになってきます。</p> <p>正しい姿勢でよく噛む食事は五感が刺激され、満足感が得られます。食事をゆっくり楽しむようにしましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>よく噛むことの利点</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>唾液が分泌され、味わいを感じやすくなる</li> <li>満腹中枢が刺激され、食べすぎを防止する</li> <li>消化を助け、栄養吸収の効率がよくなる</li> <li>脳が刺激され、活性化する</li> </ul> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>噛む力を育てる食事のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>適度な噛み応えのある食品</li> <li>前歯で噛み切れる硬さ</li> <li>丸飲みしない大きさ、厚さ</li> <li>水分で流し込まない</li> </ul> </div> </div>				
朝の間食	クッキー・牛乳					
昼食	白身魚のフライ 肉じゃが きゅうりとわかめの 酢の物 けんちん汁 黄桃					
昼の間食	お好み焼き(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：492kcal 3歳以上児：390kcal					

※ 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。