

令和7年11月献立表（幼児食）

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	【ひとこと】 朝晩が冷え込み、日暮れが日ごとにはようになってきましたが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。 風邪などのウイルスから体を守る免疫力や抵抗力は、身体を温めることで向上します。 体を温める食材 ・根菜（玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、かぼちゃ 等） ・冬の野菜（ブロッコリー、ほうれんそう、白菜、小松菜、春菊 等） ・薬味・香辛料（しょうが、にんにく、ねぎ 等）  11月24日は、「和食の日」です。 ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。橘保育園では、25日に和食のメニューを入れてみました♪					1日(パン)
朝の間食						クッキー・牛乳
昼食						チャンメン 白身魚の味噌マヨ焼き 金時豆の煮物 マカロニサラダ パイン
昼の間食						ミレービスケット レーズン・牛乳
園での1日摂取加リー						3歳未満児：536kcal 3歳以上児：481kcal
日	3日	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	 文化の日	せんべい・牛乳	クラッカー・豆乳	ふかし芋・牛乳	ビスケット・牛乳	ウエハース・牛乳
昼食		鶏肉の照り焼き アスパラと ベーコンの炒め物 きゅうりとささみのマヨ和え そうめんの味噌汁 ブルーণ	さわらの西京焼き 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 高野豆腐の卵とじ 春雨とハムのサラダ しめじと大根の味噌汁 バナナ	白身魚のカレーソテー 大豆とひじきの炒め煮 さつまいもサラダ 豆腐と椎茸の味噌汁 黄桃	焼きそば ツナ入り炒り卵 きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと コーンのスープ みかん
昼の間食		ジャムサンド(手作り) スキムミルク	はとむぎおこし・チーズ 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	クリームチーズクッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	畑のクラッカー パイン・牛乳
園での1日摂取加リー		3歳未満児：465kcal 3歳以上児：384kcal	3歳未満児：426kcal 3歳以上児：329kcal	3歳未満児：540kcal 3歳以上児：440kcal	3歳未満児：543kcal 3歳以上児：435kcal	3歳未満児：491kcal 3歳以上児：391kcal
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	せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳	ふかし芋・牛乳	かりんとう・豆乳	ボーロ・牛乳	クッキー・牛乳
昼食	鶏肉のトマトソース 炒り豆腐 きゅうりとカニかまの酢の物 かぼちゃの味噌汁 ブルーণ	あじの生姜焼き 鶏レバーの甘辛煮 大根とツナのサラダ 白菜と玉ねぎの味噌汁 バナナ	チキン南蛮 千切り大根の炒め煮 ハムとブロッコリーの サラダ さんとう菜の味噌汁 ブルーণ	 誕生会	牛肉のごま味噌炒め じゃが芋とツナの煮物 トマトとチーズのサラダ なすと椎茸の味噌汁 オレンジ	和風スパゲッティ ししゃも焼き ツナときゅうりのサラダ チンゲン菜と卵のスープ キウイフルーツ
昼の間食	大学芋(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	ごまビスケット・レーズン スキムミルク	おたのしみカステラ・パイン 100%りんごジュース	バナナケーキ(手作り) スキムミルク	きなこウエハース 黄桃・牛乳
園での1日摂取加リー	3歳未満児：553kcal 3歳以上児：466kcal	3歳未満児：456kcal 3歳以上児：354kcal	3歳未満児：535kcal 3歳以上児：444kcal		3歳未満児：511kcal 3歳以上児：409kcal	3歳未満児：517kcal 3歳以上児：395kcal
日	17日(ごはん)	18日(ごはん)	19日(ごはん)	20日	21日(ごはん)	22日(パン)
朝の間食	ボーロ・牛乳	クッキー・牛乳	ビスケット・豆乳	クラッカー・牛乳	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 豆腐となめこの味噌汁 みかん	牛肉の香味焼き チーズオムレツ きゅうりとコーンの サラダ しめじと油揚げの味噌汁 ブルーণ	白身魚のオーロラ焼き じゃが芋のおかか煮 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	 愛情弁当の日	あじの塩焼き 鶏レバーの酢豚風 スパゲッティサラダ 厚揚げと大根の味噌汁 キウイフルーツ	焼きビーフン かぼちゃのそぼろ煮 ひじきサラダ コンソメスープ オレンジ
昼の間食	フルーツきんとん(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	薄焼きせん・パイン スキムミルク	きなこトースト(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	ロッククッキー(手作り) スキムミルク	まあるいクラッカー レーズン・牛乳
園での1日摂取加リー	3歳未満児：410kcal 3歳以上児：312kcal	3歳未満児：555kcal 3歳以上児：452kcal	3歳未満児：445kcal 3歳以上児：331kcal	3歳未満児：215kcal 3歳以上児：198kcal	3歳未満児：512kcal 3歳以上児：400kcal	3歳未満児：538kcal 3歳以上児：443kcal
日	24日	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	 振替休日	ボーロ・牛乳	クッキー・豆乳	ふかし芋・牛乳	クラッカー・牛乳	かりんとう・牛乳
昼食		鮭の漬け焼き 筑前煮 小松菜の白和え 白菜と椎茸の味噌汁 みかん	鶏肉のねぎマヨ焼き しめじとベーコンの炒り卵 キャベツとちくわの ごま酢和え 豆腐と小松菜の味噌汁 ブルーণ	白身魚のフライ ひじきの五目煮 グリーンサラダ ベーコンと玉ねぎのスープ キウイフルーツ	豚肉の生姜焼き 油揚げと青菜の卵とじ きゅうりとハムのマヨサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	きつねうどん ぶりの照り焼き 肉じゃが キャベツとささみの サラダ 黄桃
昼の間食		蒸しようかん(手作り) スキムミルク	ミニいも花子・チーズ ヨーグルト(手作り)	レーズンマフィン(手作り) スキムミルク	ミニアメリカンドッグ(手作り) スキムミルク	さくふわせん ブルーণ・牛乳
園での1日摂取加リー		3歳未満児：452kcal 3歳以上児：326kcal	3歳未満児：483kcal 3歳以上児：373kcal	3歳未満児：523kcal 3歳以上児：415kcal	3歳未満児：556kcal 3歳以上児：484kcal	3歳未満児：513kcal 3歳以上児：412kcal
園での1日摂取加リー						

※ 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。麦茶用コップは、洗浄・消毒し常に衛生的なものを使用しています。