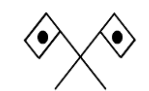


令和 7 年 8 月 献 立 表（幼児食）

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	【ひとこと】  8月31日は「野菜の日」です。 野菜には、最も栄養価が高くなる「旬」があります。旬を意識し、野菜の美味しさ、四季の変化を感じることで、味覚や感性も育ちます。 夏が旬の野菜は水分が多く、強い日差しや暑さから体を守ってくれる栄養素が豊富です。 ・トマト：種のまわりにあるゼリー質にはうまみ成分のグルタミン酸がたっぷり含まれています。 ・ピーマン：油で調理すると、免疫力を高めるβ-カロテンの吸収がよくなります。 ・オクラ：ネバネバ成分のペクチンが、胃腸の調子を整えます。 ・なす：抗酸化作用があり、カリウムもよく含みます。				1日(ごはん)	2日(パン)
朝の間食					せんべい・牛乳	クッキー・牛乳
昼食					鮭のムニエル タルタルソース 肉じゃが ほうれん草の白和え なすと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	きつねうどん 鶏天 金時豆の煮物 ツナサラダ 黄桃
昼の間食					ホットケーキ(手作り) スキムミルク	薄焼きせんべい レーズン・牛乳
園での1日 摂取カロリー					3歳未満児：485kcal 3歳以上児：404kcal	3歳未満児：519kcal 3歳以上児：401kcal
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	かりんとう・牛乳	せんべい・牛乳	ビスケット・豆乳	ウエハース・牛乳	クッキー・牛乳	ボーロ・牛乳
昼食	チンジャオロースー チーズ入りオムレツ 納豆サラダ 小松菜のすまし汁 パイン	白身魚の香味焼き 干しエビと夏野菜の かき揚げ トマトときゅうりの酢の物 ごぼうと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉の竜田揚げ 厚揚げとベーコンの チャンプルー キャベツとハムのサラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁 バナナ	さばの塩焼き レバニラ炒め きゅうりとカニかまのサラダ えのきとキャベツの味噌汁 ブルーネ	とんかつ 大豆のケチャップ煮 マカロニサラダ きつねスープ 黄桃	焼きうどん はんぺんフライ きゅうりと ちりめんの酢の物 ポテトスープ オレンジ
昼の間食	レーズンマフィン(手作り) スキムミルク	チーズケーキ(手作り) スキムミルク	りんご蒸しパン(手作り) スキムミルク	サクサクココアクッキー(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	じゃこトースト(手作り) スキムミルク	やさいかりんとう チーズ・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：520kcal 3歳以上児：437kcal	3歳未満児：497kcal 3歳以上児：430kcal	3歳未満児：472kcal 3歳以上児：411kcal	3歳未満児：465kcal 3歳以上児：404kcal	3歳未満児：493kcal 3歳以上児：436kcal	3歳未満児：484kcal 3歳以上児：409kcal
日	11日	12日(ごはん)	13日(ごはん)	14日(パン)	15日(パン)	16日(パン)
朝の間食	 山の日		ウエハース・牛乳	ビスケット・豆乳	せんべい・牛乳	ボーロ・牛乳
昼食			牛肉のごま味噌炒め 野菜のかき揚げ ちくわときゅうりの酢の物 なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ	カレーライス チキンカツ ごぼうとコーンのサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	あんかけ焼きそば 厚揚げと根菜の煮物 海藻サラダ 中華スープ オレンジ	肉うどん ししゃも焼き かぼちゃとピーマンの 味噌炒め 大根とカニかまの酢の物 パイン
昼の間食			甘納豆蒸しパン(手作り) スキムミルク	りんごとミルクのかりんとう ブルーネ・牛乳	ミレービスケット レーズン・牛乳	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：492kcal 3歳以上児：433kcal	3歳未満児：534kcal 3歳以上児：425kcal	3歳未満児：466kcal 3歳以上児：422kcal	3歳未満児：483kcal 3歳以上児：440kcal
日	18日(ごはん)	19日	20日(ごはん)	21日(ごはん)	22日(ごはん)	23日(パン)
朝の間食	ウエハース・牛乳	クッキー・豆乳	かりんとう・牛乳	クラッカー・牛乳	ボーロ・牛乳	せんべい・牛乳
昼食	鶏肉のトマトソースかけ かぼちゃ入りさつま揚げ ちりめんときゅうりの酢の物 なすと椎茸の味噌汁 バナナ	 誕生会	豚肉の生姜焼き 千草焼き アスパラとハムのサラダ 白菜と豆腐の味噌汁 黄桃	白身魚の天ぷら キャベツの肉味噌炒め ツナときゅうりのサラダ 油揚げとわかめの味噌汁 オレンジ	レンコン入りハンバーグ 油揚げと青菜の卵とじ さつまいもサラダ 大根と椎茸の味噌汁 ブルーネ	わかめうどん 鶏肉の唐揚げ 大豆の炒り煮 グリーンサラダ パイン
昼の間食	マドレーヌ(手作り) スキムミルク	ごまビスケット・レーズン 100%野菜ジュース	ミニアメリカンドッグ(手作り) スキムミルク	チョコチップクッキー(手作り) スキムミルク	ジャムサンド(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	おこめせん 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：530kcal 3歳以上児：462kcal		3歳未満児：492kcal 3歳以上児：425kcal	3歳未満児：490kcal 3歳以上児：405kcal	3歳未満児：512kcal 3歳以上児：439kcal	3歳未満児：506kcal 3歳以上児：424kcal
日	25日(ごはん)	26日(ごはん)	27日(ごはん)	28日(ごはん)	29日(ごはん)	30日(パン)
朝の間食	クッキー・牛乳	ビスケット・牛乳	せんべい・豆乳	かりんとう・牛乳	クラッカー・牛乳	ウエハース・牛乳
昼食	鮭のコーンマヨ焼き 筑前煮 ほうれん草と もやしのごま和え なめこの味噌汁 黄桃	豚肉のピカタ ジャーマンポテト キャベツとハムのサラダ 豆腐と人参の味噌汁 バナナ	あじフライ 野菜とひき肉のカレー煮 カラーピーマンと ツナのサラダ キャベツとわかめの味噌汁 ブルーネ	チキン南蛮 ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーサラダ 白菜としめじの味噌汁 パイン	さばのみぞれかけ 鶏レバーの味噌煮 きゅうりとわかめの 中華和え きのこの味噌汁 オレンジ	チャンメン 鶏肉の照り焼き 白花豆の煮物 ひじきサラダ キウイフルーツ
昼の間食	黒糖蒸しパン(手作り) スキムミルク	セサミクッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	スイートポテト(手作り) スキムミルク	黄桃ケーキ(手作り) スキムミルク	あんこパイ(手作り) スキムミルク	まあるいクラッカー チーズ・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：495kcal 3歳以上児：420kcal	3歳未満児：526kcal 3歳以上児：469kcal	3歳未満児：478kcal 3歳以上児：415kcal	3歳未満児：537kcal 3歳以上児：463kcal	3歳未満児：490kcal 3歳以上児：418kcal	3歳未満児：527kcal 3歳以上児：423kcal

※ 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。