

令和 8 年 1 月 献 立 表（幼児食）

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	今年もどうぞよろしくお願いいたします。 1月7日は、「七草がゆ」を食べる習慣があります。 7種類とは、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ ホトケノザ・スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)です。 七草には、風邪を予防する、たっぷりのビタミンが 含まれており、胃腸の働きを整えてくれる作用もあります。 7種類そろわなくても、小松菜や大根の葉など 揃うもので、ぜひご家庭で作ってみてください。 保育園では、おやつのカッキーに七草を入れた七草クッキー を予定しています。 これから厳しい寒さが続きます。朝食をしっかりと 食べて、体を温めてから登園しましょう！			1日	2日	3日
朝の間食				元 旦 休 日	年 始 休 日	年 始 休 日
昼食						
昼の間食						
園での1日 摂取カロリー						
日	5日(ごはん)	6日(ごはん)	7日(ごはん)	8日(ごはん)	9日(ごはん)	10日(パン)
朝の間食	ビスケット・牛乳	かりんとう・牛乳	クラッカー・豆乳	クッキー・牛乳	せんべい・牛乳	ウエハース・牛乳
昼食	松風焼き 大豆の五目煮 紅白なます けんちん汁 みかん	ぶりの照り焼き 筑前煮 カッターチーズサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁 パイン	鶏肉のトマトソースかけ しめじとベーコンの炒り卵 キャベツとハムの ごまネーズサラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	白身魚の香味焼き 豚肉と根菜の煮物 春雨の酢の物 キャベツとえのきの味噌汁 黄桃	牛肉のごま味噌炒め 千切り大根の煮物 海藻サラダ 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	和風スパゲッティ ひじきと大豆の煮物 大根とツナのサラダ きのこスープ ブルーネ
昼の間食	栗蒸しようかん(手作り) スキムミルク	さつま芋のみたらしあん(手作り) スキムミルク	七草クッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	甘納豆蒸しパン(手作り) スキムミルク	ミートパイ(手作り) スキムミルク	まあるいクラッカー パイン・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：490kcal 3歳以上児：413kcal	3歳未満児：454kcal 3歳以上児：343kcal	3歳未満児：483kcal 3歳以上児：408kcal	3歳未満児：461kcal 3歳以上児：309kcal	3歳未満児：457kcal 3歳以上児：374kcal	3歳未満児：485kcal 3歳以上児：377kcal
日	12日	13日(ごはん)	14日(ごはん)	15日	16日(ごはん)	17日(パン)
朝の間食	 成人の日	クッキー・牛乳	ふかし芋・豆乳	ボーロ・牛乳	せんべい・牛乳	クラッカー・牛乳
昼食		ポークチャップ 炒り豆腐 納豆サラダ さんとう菜の味噌汁 バナナ	さばの塩焼き ツナ入り炒り卵 トマトと きゅうりのサラダ もやしと油揚げの味噌汁 オレンジ	 愛情弁当の日	白身魚のコーン マヨネーズ焼き 鶏ごぼう炒め きゅうりとわかめの酢の物 豆腐と椎茸の味噌汁 パイン	焼きそば ししゃも焼き コーンときゅうりの サラダ コンソメスープ みかん
昼の間食		ジャムサンド(手作り) スキムミルク	薄焼きせん・ブルーネ スキムミルク	チーズ入り黒糖蒸しパン(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	きな粉クッキー(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：532kcal 3歳以上児：415kcal	3歳未満児：428kcal 3歳以上児：322kcal	3歳未満児：243kcal 3歳以上児：213kcal	3歳未満児：433kcal 3歳以上児：360kcal	3歳未満児：446kcal 3歳以上児：311kcal
日	19日(ごはん)	20日(ごはん)	21日	22日(ごはん)	23日(ごはん)	24日(パン)
朝の間食	ビスケット・牛乳	クラッカー・牛乳	クッキー・豆乳	せんべい・牛乳	ウエハース・牛乳	かりんとう・牛乳
昼食	牛肉の柳川風煮 枝豆入りさつま揚げ 白菜のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 バナナ	白身魚のオーロラ焼き 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとハムのサラダ 小松菜の味噌汁 ブルーネ	 誕生会	鮭のゆず味噌焼き 油揚げと青菜の卵とし レタスとチーズのサラダ 椎茸と豆腐のすまし汁 みかん	焼肉 ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 厚揚げともやしの味噌汁 黄桃	わかめうどん 鶏肉の照り焼き 金時豆の煮物 きゅうりとハムのサラダ オレンジ
昼の間食	チョコチップマフィン(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 100%野菜ジュース	シュガーパイ(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	バナナケーキ(手作り) スキムミルク	畑のクラッカー パイン・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：538kcal 3歳以上児：433kcal	3歳未満児：444kcal 3歳以上児：360kcal		3歳未満児：486kcal 3歳以上児：370kcal	3歳未満児：516kcal 3歳以上児：466kcal	3歳未満児：426kcal 3歳以上児：320kcal
日	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)	31日(パン)
朝の間食	せんべい・牛乳	かりんとう・牛乳	ウエハース・豆乳	ビスケット・牛乳	クラッカー・牛乳	せんべい・牛乳
昼食	さわらの西京焼き 鶏レバーのマリアナソース きゅうりと 玉ねぎのサラダ なすと豆腐の味噌汁 みかん	豚肉のピカタ 大根のきんぴら 春雨サラダ コンソープ バナナ	白身魚のマヨ焼き 三色かきあげ ツナときゅうりの 酢の物 千切り大根の味噌汁 黄桃	鶏肉のねぎ味噌焼き 高野豆腐の卵とし スパゲッティサラダ 小松菜のすまし汁 パイン	さばのみぞれかけ ポークビーンズ ささみと きゅうりのサラダ 豆腐とえのきの味噌汁 オレンジ	ナポリタンスパゲッティ 三色炒り卵 キャベツとハムのサラダ コンソメスープ ブルーネ
昼の間食	あんこパイ(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	はとむぎおこし・チーズ ヨーグルト(手作り)	ツナコーントースト(手作り) スキムミルク	二色ういろ(手作り) スキムミルク	きな粉ウエハース みかん・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：442kcal 3歳以上児：340kcal	3歳未満児：460kcal 3歳以上児：395kcal	3歳未満児：473kcal 3歳以上児：392kcal	3歳未満児：503kcal 3歳以上児：425kcal	3歳未満児：481kcal 3歳以上児：411kcal	3歳未満児：476kcal 3歳以上児：361kcal

※ 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。