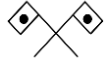


令和8年10月 献立表（幼児食）

橘保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	【ひとくちメモ】 幼児期（3～5歳）に必要なエネルギーは1日1300kcal。これを3回の食事とおやつで摂ります。 1食分の目安は、子ども茶碗1杯、魚の切り身ひと切れ、野菜や海藻・きのこは、汁物や小鉢に盛り付けるイメージで合わせて90gです。 大人と同じものを食べる場合、大人の量の70～80%を盛り付けるとよいです。おやつは補食と考え、牛乳コップ1杯、バナナ1/3本などを組み合わせて、200kcalを目安にしましょう。 3歳未満児に必要なエネルギーは950kcal。大人の半分量が目安です。 			1日(ごはん)	2日(ごはん)	3日(パン)
朝の間食				クラッカー・牛乳	ウエハース・牛乳	かりんとう・牛乳
昼食				白身魚のフライ 厚揚げとベーコンの チャンプルー きゅうりとコーンのサラダ 中華スープ ブルー	鶏肉の磯辺揚げ 千切り大根の煮物 コールスローサラダ なすと豆腐の味噌汁 パイン	きつねうどん 鶏肉の照り焼き はんぺんフライ ひじきときゅうりのサラダ 黄桃
昼の間食				バナナケーキ(手作り) スキムミルク	マカロニきなこ(手作り) ヨーグルト(手作り)	おたのしみカステラ ブルー・牛乳
園での1日 摂取カロリー				3歳未満児：492kcal 3歳以上児：410kcal	3歳未満児：493kcal 3歳以上児：428kcal	3歳未満児：505kcal 3歳以上児：425kcal
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	ボーロ・牛乳	ふかし芋・牛乳	ウエハース・豆乳	クラッカー・牛乳	せんべい・牛乳	ビスケット・牛乳
昼食	さばの塩焼き 鶏レバーの酢豚風 きゅうりと コーンのサラダ 豆腐とキャベツの味噌汁 バナナ	鶏肉のマーマレード焼き 三色炒り卵 ハムとキャベツのサラダ わかめと玉ねぎの味噌汁 みかん	白身魚の西京焼き 高野豆腐の卵とじ トマトときゅうりの酢の物 キャベツとベーコンの スープ オレンジ	豚肉のピカタ 根菜と厚揚げの煮物 キャベツのツナサラダ きのこのすまし汁 パイン	白身魚のオーロラ焼き 豚肉とごぼうの炒め物 きゅうりとささ身の マヨ和え もやしと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ	ミートソースパグッティ 大豆とひじきの煮物 アスパラと きゅうりのサラダ コーンとわかめのスープ 黄桃
昼の間食	黒ごまクッキー(手作り) スキムミルク	シュガーパイ(手作り) スキムミルク	野菜かりんとう・黄桃 ヨーグルト(手作り)	チーズ蒸しパン(手作り) スキムミルク	揚げパン(手作り) スキムミルク	さくふわせんべい レーズン・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：495kcal 3歳以上児：446kcal	3歳未満児：524kcal 3歳以上児：426kcal	3歳未満児：469kcal 3歳以上児：358kcal	3歳未満児：495kcal 3歳以上児：425kcal	3歳未満児：510kcal 3歳以上児：432kcal	3歳未満児：490kcal 3歳以上児：413kcal
日	12日	13日(ごはん)	14日(ごはん)	15日(ごはん)	16日(ごはん)	17日(パン)
朝の間食	 スポーツの日			せんべい・牛乳	ウエハース・豆乳	かりんとう・牛乳
昼食				白身魚の天ぷら 牛肉入りれんこんきんぴら 三色なます じゃが芋と玉ねぎの 味噌汁 バナナ	白身魚のトマトソースかけ 筑前煮 納豆サラダ かきたま汁 キウイフルーツ	白身魚のムニエル タルタルソースかけ レバニラ炒め ハムときゅうりのサラダ 人参と椎茸の味噌汁 オレンジ
昼の間食				餃子の皮ピザ(手作り) スキムミルク	二色あられ・パイン 飲むヨーグルト(手作り)	小倉芋あん(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：527kcal 3歳以上児：429kcal	3歳未満児：508kcal 3歳以上児：419kcal	3歳未満児：534kcal 3歳以上児：409kcal
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	クラッカー・牛乳	かりんとう・牛乳	せんべい・豆乳	ビスケット・牛乳	ボーロ・牛乳	クッキー・牛乳
昼食	白身魚のコーンマヨ焼き 鶏肉とピーマンの炒め物 白菜のごま和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	牛肉の柳川風煮 枝豆入りさつま揚げ スパグッティサラダ 豆腐としめじの味噌汁 みかん	 誕生会	とんかつ ベーコン入り炒り卵 ツナときゅうりの酢の物 じゃが芋と大根の味噌汁 ブルー	白身魚のムニエル タルタルソースかけ レバニラ炒め ハムときゅうりのサラダ 人参と椎茸の味噌汁 オレンジ	あんかけ焼きそば 焼きししゃも さつまいもサラダ きのこのスープ 黄桃
昼の間食	ジャムサンド(手作り) スキムミルク	マドレーヌ(手作り) スキムミルク	ミレービスケット・チーズ 100%ぶどうジュース	アップルパイ(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	二色ういろ(手作り) スキムミルク	牛乳かりんとう レーズン・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：498kcal 3歳以上児：428kcal	3歳未満児：513kcal 3歳以上児：429kcal		3歳未満児：504kcal 3歳以上児：439kcal	3歳未満児：499kcal 3歳以上児：423kcal	3歳未満児：496kcal 3歳以上児：433kcal
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	ウエハース・牛乳	クラッカー・牛乳	ビスケット・豆乳	せんべい・牛乳	ふかし芋・牛乳	クッキー・牛乳
昼食	鶏肉のごま味噌焼き 大豆のケチャップ煮 春雨サラダ 豆腐と大根の味噌汁 パイン	さばのみぞれかけ ピーマンと野菜の炒め物 かぼちゃと チーズのサラダ 里芋と椎茸の味噌汁 みかん	焼肉炒め ジャーマンポテト 海藻サラダ 小松菜と油揚げの すまし汁 バナナ	あじフライ 豚肉の五目煮 ハムと玉ねぎのサラダ 厚揚げとえのきの味噌汁 キウイフルーツ	豚肉の生姜焼き 小松菜とちくわの煮物 ブロッコリーサラダ コーンスープ 黄桃	焼きそば ハムカツ ひじきサラダ コンソメスープ パイン
昼の間食	さつま芋のいがり坊や(手作り) スキムミルク	黄桃ケーキ(手作り) スキムミルク	かぼちゃサブレ・チーズ ヨーグルト(手作り)	野菜ブリッツ(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	カルシウムウエハース ブルー・牛乳
園での1日 摂取カロリー	3歳未満児：506kcal 3歳以上児：430kcal	3歳未満児：547kcal 3歳以上児：483kcal	3歳未満児：489kcal 3歳以上児：448kcal	3歳未満児：496kcal 3歳以上児：466kcal	3歳未満児：538kcal 3歳以上児：466kcal	3歳未満児：510kcal 3歳以上児：428kcal

※ 朝の間食及び主食は、3歳未満児のみです。
※ 献立表には載せていませんが盛り付け時は、グリーン・トマト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。