令和８年11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	4日(ごはん)	5日(ごはん)	6日(ごはん)	7日(パン)
朝の間食	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	ぶりの照り焼き にら入り炒り卵 きゅうりとツナのサラダ 豆腐ともやしの味噌汁 オレンジ	 **文化の日**	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 厚揚げと人参の味噌汁 キウイフルーツ	豚肉とピーマンの味噌炒め 高野豆腐の卵とじ レタスとチーズのサラダ しめじと大根の味噌汁 バナナ	白身魚のカレー天ぷら 大豆とひじきの煮物 さつま芋サラダ 豆腐と椎茸の味噌汁 黄桃	ナポリタンスパゲッティ ちくわの磯部揚げ 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	チョコチップマフィン(手作り) スキムミルク		ミレービスケット・レーズン スキムミルク	ツナコーントースト(手作り) スキムミルク	きな粉黒糖ボーロ(手作り) ヨーグルト(手作り)	二色あられ パイン・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：507kcal 3歳以上児：425kcal		3歳未満児：471kcal 3歳以上児：391kcal	3歳未満児：517kcal 3歳以上児：424kcal	3歳未満児：530kcal 3歳以上児：430kcal	3歳未満児：503kcal 3歳以上児：412kcal
日	9日(ごはん)	10日	11日(ごはん)	12日(ごはん)	13日(ごはん)	14日(パン)
朝の間食	クラッカー・牛乳	せんべい・豆乳	ふかし芋・牛乳	かりんとう・牛乳	ボーロ・牛乳	クッキー・牛乳
昼食	ひじき入り 豆腐ハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 白菜のごま和え そうめんの味噌汁 バナナ	 **誕生会**	チキン南蛮 千切り大根の煮物 ハムとブロッコリーの サラダ さんとう菜の味噌汁 プルーン	さばの塩焼き 鶏レバーの味噌煮 春雨サラダ 豆腐とえのきのすまし汁 みかん	牛肉のごま味噌炒め じゃが芋とツナの煮物 カッテージチーズの サラダ なすと椎茸の味噌汁 オレンジ	焼きうどん 金時豆の煮物 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	さつま芋のみたらしあん(手作り) スキムミルク	カップケーキ・チーズ 100%野菜ジュース	ロッククッキー(手作り) スキムミルク	あんこ蒸しパン(手作り) 飲むヨーグルト(手作り)	マーブルケーキ(手作り) スキムミルク	おこめせん 黄桃・牛乳
園での1日摂取カロリー	3歳未満児：507kcal 3歳以上児：439kcal		3歳未満児：551kcal 3歳以上児：471kcal	3歳未満児：514kcal 3歳以上児：426kcal	3歳未満児：523kcal 3歳以上児：433kcal	3歳未満児：547kcal 3歳以上児：433kcal
日	16日(ごはん)	17日(ごはん)	18日(ごはん)	19日	20日(ごはん)	21日(パン)
朝の間食	ボーロ・牛乳	ウエハース・牛乳	せんべい・豆乳	クラッカー・牛乳	かりんとう・牛乳	クッキー・牛乳
昼食	あじの南蛮漬け 大豆としらすの煮物 マカロニサラダ 白菜としめじの味噌汁 みかん	鶏肉の照り焼き チーズオムレツ きゅうりとささみの マヨ和え しめじと油揚げの味噌汁 プルーン	白身魚のオーロラ焼き 牛肉と野菜の大和煮 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**	鮭の塩焼き 鶏レバーの酢豚風 スパゲッティサラダ 豆腐と大根の味噌汁 キウイフルーツ	焼きビーフン かぼちゃの そぼろあんかけ ひじきサラダ コンソメスープ オレンジ
昼の間食	きな粉トースト(手作り) スキムミルク	サクサクココアクッキー(手作り) ヨーグルト(手作り)	ミルクスティック・パイン 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)	あんこパイ(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日摂取カロリー	3歳未満児：553kcal 3歳以上児：488kcal	3歳未満児：517kcal 3歳以上児：432kcal	3歳未満児：517kcal 3歳以上児：442kcal	3歳未満児：195kcal 3歳以上児：177kcal	3歳未満児：533kcal 3歳以上児：438kcal	3歳未満児：539kcal 3歳以上児：433kcal
日	23日	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		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	 **勤労感謝の日**	さばの竜田揚げ 筑前煮 小松菜の白和え 白菜と椎茸の味噌汁 みかん	鶏肉のねぎ味噌焼き 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 オレンジ	白身魚のムニエル タルタルソースかけ 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	ミートソーススパゲッティ 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 プルーン	かき玉うどん ししゃもフライ 肉じゃが きゅりとコーンのサラダ 黄桃
昼の間食		蒸しようかん(手作り) スキムミルク	はとむぎおこし・チーズ ヨーグルト(手作り)	チーズケーキ(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	きな粉ウエハース パイン・牛乳
園での1日摂取カロリー		3歳未満児：491kcal 3歳以上児：403kcal	3歳未満児：514kcal 3歳以上児：417kcal	3歳未満児：548kcal 3歳以上児：450kcal	3歳未満児：509kcal 3歳以上児：442kcal	3歳未満児：504kcal 3歳以上児：433kcal
日	30日(ごはん)					
朝の間食	ビスケット・牛乳					
昼食	ホキフライ ポークビーンズ トマトとチーズのサラダ 春雨スープ バナナ					
昼の間食	スイートポテト(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：513kcal 3歳以上児：433kcal					

【ひとこと】
朝晩の気温が低くなってきました。体調を崩しやすい時季なので、
旬野菜を汁物に入れる等、からだの温まる食事を摂って、寒さを乗り切りましょう♪

かぼちゃ：カリウムが多く、からだの水分バランスを整えるサポートをします。
皮も食べることができるため、食物繊維もとることができます。

にんじん：β-カロテンが豊富で、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める働きがあります。

だいこん：寒さで糖分が増して甘みが強くなります。
ビタミンC・食物繊維が豊富で、免疫力の向上や腸内環境を整えてくれます。

※ 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、ｸﾞﾘｰﾝﾘｰﾌ・ﾄﾏﾄ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。麦茶用ｺｯﾌﾟは、洗浄･消毒し常に衛生的なものを使用しています。