



令和4年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	おせんべい	豚丼 キャベツチーズサラダ 春雨スープ いちご牛乳	コーンフレーククッキー 麦茶	せんべい 精白米 しらす 甘酢しょうが 砂糖 しょうゆ 食塩 調合油 穀物酢 はちみつ 塩かんぴょう 三手湯 ホットケーキミックス コーンフレーク 麦茶	ぶたかたロースハム チーズ ぶたひき肉 普通牛乳 マーガリン	たまねぎ キャベツ きゅうりにんじん 長ねぎ 生しいたけいちご レーズン
6	金	おせんべい	ハムカツサンド ミネストローネ スバゲティサラダ オレンジ 牛乳	豆乳プリン	せんべい ローレルパン 調合油 中濃ソース トマトケチャップ コンソメ サラダ マヨネーズ 調整豆乳 砂糖 ちみつ	ハムカツ(薄切りポーク) まぐろ油漬缶詰(白) パーコンロースハム 生クリーム きな粉 普通牛乳	ホールトマト キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム 水煮 缶きゅうり オレンジ 寒天
7	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリー-ぶどう	せんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	蒸しかまぼこ	乾わかめ 長ねぎ
9	月	おせんべい	タラの磯辺揚げ キャベツとツナの和えものきのこの味噌汁 牛乳	さつま芋蒸しパン 麦茶	せんべい 精白米 天ぷら粉 調合油 めんつゆ かつおだし ホットケーキミックス さつま芋 麦茶	すけとらだま ぐろ油漬缶詰(白) 普通牛乳 豆みそ 油揚げ にぼし	あおりの キャベツ にんじん ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ 長ねぎ きゅうり
10	火	クラッカー	チキンカレー かみかみサラダ パナナ 牛乳	おからドーナツ	クラッカー 精白米 カレールウ 調合油 塩梅濃 しょうが かつおだし 塩梅きふ グラニュー糖 麦茶	鶏もも(皮なし) 焼きするめいか 普通牛乳 調整豆乳	じゃがいも たまねぎ にんじん ホールトマト パナナ 切干しいたけ こんにゃく 油から
11	水	おせんべい	枝豆ごはん カレイのベーコンチーズ焼き ほうれん草ごま和え あさつきのみそ汁 牛乳	麩ラスク 麦茶	せんべい 精白米 こんにゃくすりごみ 砂糖 しょうが かつおだし 塩梅きふ グラニュー糖 麦茶	まがれい ベーコン プロセステーズ にぼし 枝豆 豆腐 豆みそ マーガリン 普通牛乳	冷凍えだまめ えのきたけ キャベツ にんじん ほうれん草 あさつき 塩昆布
12	木	ゴマビスケット	生姜焼き ポテトサラダ 豆入りスープ 麦茶	フルーチェ	ビスケット 精白米 調合油 しょうゆ マヨネーズ コンソメ 麦茶 普通牛乳 フルーツ	豚肉 ロースハム ベーコン 普通牛乳	おろししょうが じゃがいも きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ 大豆 ミックスビーンズ
13	金	おせんべい	肉汁うどん れんこんきんぴら オレンジ ジョア	きつねおにぎり 麦茶	せんべい うどん めんつゆ 調合油 こんにゃくすりごみ しょうゆ 砂糖 食塩 上白糖 麦茶	豚肉 油揚げ にぼし さつま揚げ ジョア	長ねぎ だいこん にんじん れんこん きやいんげん オレンジ
14	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリー-オレンジ	せんべい 焼きそば麺 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ
16	月	おせんべい	鶏のボン酢炒め マカロニサラダ 中華スープ 牛乳	ももケーキ 麦茶	せんべい 精白米 ラーメンスープ 砂糖 調合油 マカロニ マヨネーズ コンソメ ホットケーキミックス 麦茶	鶏もも ロースハム 普通牛乳 鶏卵 有塩マーガリン	たけのこ水煮缶詰 きゅうり にんじん 生しいたけ カットわかめ 白梅酢 長ねぎ
17	火	季節の野菜	コーンごはん 白身魚フライ 小松菜のおかか和え 味噌汁 麦茶	フルーツヨーグルト	精白米 白身魚フライ 調合油 中濃ソース めんつゆ 塩梅きふ かつおだし 麦茶	甘みそ しらす干し プレーンヨーグルト にぼし 削り節	コーン缶詰粒 こまつな にんじん カットわかめ みかん缶詰 パナナ 白梅酢
18	水	おせんべい	納豆 肉野菜味噌炒め ワカメのみそ汁 キャンディチーズ 牛乳	ポテトフライ 麦茶	せんべい 精白米 砂糖 ごま油 調合油 鶏卵 鶏和風だし フライドポテト 食塩 麦茶	納豆 ぶたかたロース 甘みそ 油揚げ 木綿豆腐 にぼし プロセステーズ 普通牛乳	キャベツ にんじん ぶなしめじ たまねぎ カットわかめ
19	木	マリービスケット	鮭の照り焼き ひじきと枝豆のサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳	パンケーキ 麦茶	ビスケット 精白米 薄力粉 塩口しょうゆ 砂糖 調合油 マヨネーズ めんつゆ こまつな かつおだし ホットケーキミックス いちごジャム 麦茶	おけ にぼし 普通牛乳 豆みそ まぐろ油漬缶詰	乾わかめ えだまめ コーン缶詰粒 じゃがいも たまねぎ
20	金	クッキー	ラーメン 中華ナムル 餃子 パナナ 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	クッキー 中華めん 中華スープ 食塩 いりごま ごま油 塩口しょうゆ 精白米 削り節 麦茶	ロースハム 普通牛乳 ぎょうざ	長ねぎ コーン缶詰粒 カットわかめ りょうとうもやし にんじん パナナ ほしり
21	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリー-りんご	せんべい うどん 揚げだしめん しょうゆ ミニゼリー		長ねぎ にんじん ほうれんそう
23	月	おせんべい	ポークカレー 三色サラダ オレンジ 牛乳	きな粉マカロニ 麦茶	せんべい 精白米 カレールウ 調合油 塩梅濃 えごま油 食塩 マカロニ 砂糖 麦茶	ぶたロース 普通牛乳 きな粉	たまねぎ じゃがいも にんじん きゅうり コーン缶詰粒 オレンジ
24	火	おせんべい	カレイ唐揚げ 切干大根のマヨサラダ むぎのみそ汁 牛乳	カリカリピザ 麦茶	せんべい 精白米 片栗粉 調合油 塩口しょうゆ マヨネーズ かつおだし こまつな しょうゆ トマトケチャップ 麦茶	まがれい かに かまぼこ 油揚げ 豆みそ にぼし プロセステーズ ベーコン 普通牛乳	切干しいたけ おろししょうが きゅうりにんじん 青ピーマン コーン缶詰粒
25	水	クッキー	三色丼 もやしナムル 豆腐と油揚げの味噌汁 キャンディチーズ ジョア	オレンジゼリー	クッキー 精白米 塩口しょうゆ 砂糖 調合油 食塩 えごま油 いりごま かつおだし オレンジジュース	ぶたひき肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 豆みそ にぼし プロセステーズ ジョア	ほうれんそう だいずもやし きゅうりにんじん たまねぎ 糸みつば 寒天 みかん缶詰
26	木	ミニゼリー	鮭のチーズ焼き コールスローサラダ ほうれん草のみそ汁 牛乳	ごまじゃこトースト 麦茶	ミニゼリー 精白米 穀物酢 調合油 砂糖 塩コショウ 鶏卵和風だし 食パン いりごま マヨネーズ 麦茶	おけ とろけるチーズ にぼし 油揚げ 豆みそ 普通牛乳 練ごし豆腐 しらす干し	えのきたけ ぶなしめじ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 ほうれんそう あおりの
27	金	おせんべい	鶏なめうどん 五目きんぴら パナナ 牛乳	ココアシリアルパー 麦茶	せんべい うどん めんつゆ こんにゃくすりごみ しょうゆ 砂糖 調合油 コーンフレーク マシュマロ ユニオン 麦茶	さつま揚げ 普通牛乳 鶏もも 無塩マーガリン	なめこ 長ねぎ だいこん にんじん ごぼう れんこん パナナ
28	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリー-オレンジ	せんべい 中華麺 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ
30	月	クラッカー	コーンシュウマイ マーボー豆腐 パンサンズ 牛乳	キャラット蒸しパン 麦茶	クラッカー 精白米 シュウマイ マーボー豆腐の乳 調合油 穀物酢 砂糖 えごま油 しょうゆ かつおだし ホットケーキミックス 麦茶	木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 普通牛乳	スイートコーン 長ねぎ 生しいたけ にんじん 緑豆はるさめ きゅうり 冷凍にんじん レーズン
31	火	ゴマビスケット	じゃこチーズごはん エビフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳	ケーキ 麦茶	ビスケット 精白米 調合油 中濃ソース マヨネーズ コンソメ ショートケーキ 麦茶	チーズ しらす干し エビフライ ロースハム 普通牛乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶詰粒
未満児 エネルギー:490Kcal タンパク質:18.6g 脂質:16.8g カルシウム:225mg 鉄:2.3mg 塩分:1.7g							
以上児 エネルギー:587Kcal タンパク質:23.8g 脂質:20.7g カルシウム:269mg 鉄:2.8mg 塩分:2.2g							

◎献立は園の都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りで提供しています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る