



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
1	水	おせんべい	そばろ丼 マロニーサラダ 大根の味噌汁 オレンジ 牛乳	のりしおポテト 麦茶	せんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 醤油 マロニー マヨネーズ 塩コショウ かつおだし フライドポテト 食 塩 麦茶	鶏ひき肉 まぐろ油漬缶詰 甘みそ油 揚げ 普通牛乳	コーン缶詰粒 さやいんげん にんじん パ セリ きゅうり だいこん オレンジ あおのり
2	木	おせんべい	たらのベーコン焼き ひじきと枝豆のサラダ わかめスープ 牛乳	チーズ蒸しパン 麦茶	せんべい 精白米 マヨネーズ めんつ ゆ 醤油 ごま ホットケーキミックス 麦茶	すけとうだら ベーコン まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 チーズ	えのきたけ 乾ひじき 冷凍えだまめ コーン缶詰粒 乾わかめ にんじん 糸 みつば
3	金	ミニゼリーりんご	肉汁うどん 三色サラダ パナナ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	ミニゼリー うどん 醤油 めんつゆ に んじん 食塩 揚げ かり 精白米 麦 茶 ごま油 食塩 揚げ かり 精白米 麦 茶	ぶたもも 普通牛乳	長ねぎ だいこん にんじん きゅうり コー ン缶詰粒 パナナ
4	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
6	月	ゴマビスケット	シーチキンカレー サイコロサラダ ジョア オレンジ	パンケーキ 麦茶	ビスケット 精白米 カールウ 調合 油 マヨネーズ ホットケーキミックス いちごジャム 麦茶	かつお油漬缶詰 ロースハム ジョア	じゃがいも たまねぎ にんじん きゅ うり さつまいも コーン缶詰粒 オレ ンジ
7	火	おせんべい	肉だんご 甘辛煮 切り干し大根サラダ わかめスープ 牛乳	カルピスゼリー	せんべい 精白米 片栗粉 トマトケ チャップ 醤油 食塩 砂糖 コシコシ 砂糖 コンメ 麦茶 カルピス	ぶたひき肉 絹ごし豆腐 まぐろ油漬 缶詰	たまねぎ にんじん 生しいたけ 切干しだい こん きゅうり 長ねぎ かつわかめ 白飯 白 アツル缶詰 麦茶
8	水	クラッカー	さば塩焼 じゃこ人参 豆腐とねぎの味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	豆腐きな粉ドーナツ 麦茶	スタッククラッカー 精白米 ごま油 いりば 食塩 揚げ かり コンメ 粉 けーキソース 砂糖 調合油 麦茶	さば塩焼 しらす干し油揚げ 甘 みそ プロセスチーズ 普通牛乳 調整豆乳 きな粉	にんじん さやいんげん りょうとうも やし 木綿豆腐 長ねぎ えのきたけ 充てん豆腐
9	木	おせんべい	ポーケチャップ ブロッコリーサラダ 野菜スープ 麦茶	フルーチェ	せんべい 精白米 トマトケチャップ 調合油 コンメ コンメ 麦茶 フ ルーチェ	ぶたかたローズ 普通牛乳 ロースハ ム	ぶなめ たまねぎ 生しいたけ ブロッコ リー コーン缶詰粒 キャベツ えのきたけ にんじん
10	金	おせんべい	ロールパン チキンケツト キャベツチーズサラダ コーンチャウダー パナナ 牛乳	シリアルパー 麦茶	せんべい ロールパン 調合油 トマト ケチャップ 食塩 砂糖 コンメ コー ンフレーク マシュマロ 麦茶	ナゲット ロースハム チーズ 普 通牛乳 普通牛乳 マーガリン ベーコン	キャベツ きゅうり コーンスープ コー ン缶詰粒 にんじん たまねぎ パ ナナ レーズン
11	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 かり めんつゆ ミニゼリー	蒸しそばご	乾わかめ 長ねぎ
13	月	おせんべい	中華風混ぜご飯 春巻き 春雨サラダ 中華スープ キャンディチーズ 牛乳	豆乳プリン	せんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 醤油 だしごま 醤油 食塩 砂糖 物酢 ごま コンメ くらひめ	はるまき ロースハム プロセス チーズ 普通牛乳 調整豆乳 生 クリーム	ごぼう ふなひし 生しいたけ 緑豆 はるまき きゅうり にんじん りょう とうもやし かつわかめ 麦茶
14	火	クラッカー	チキンのトマトチーズ焼き コールスローサラダ コンメスープ 牛乳	黒糖ふかりんとう 麦茶	スタッククラッカー 精白米 トマトケ チャップ パン粉 砂糖 調合油 砂 糖 食塩 コンメ 食塩 さつ マーガ リン 調整豆乳 麦茶	鶏もも とろけるチーズ 普通牛 乳 きな粉	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒
15	水	おせんべい	納豆 肉じゃが ワカメのみそ汁 牛乳 すいか	ココア蒸しパン 麦茶	せんべい 精白米 調合油 濃口しょう ゆ 砂糖 にんじん かつおだし ホットケ ーキミックス ビュココア 麦茶	納豆 ぶたかたローズ 甘みそ 油揚 げ 普通牛乳	じゃがいも にんじん たまねぎ しらす かつ わかめ 木綿豆腐 すいか
16	木	ゴマビスケット	白身魚フライ かぶサラダ なすのみそ汁 牛乳	きな粉マカロニ 麦茶	ビスケット 精白米 調合油 中濃ソー ス 食塩 マヨネーズ にんじん かつお だし マカロニ 砂糖 麦茶	白身フィッシュ オミそ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 油揚げ	かぶ きゅうり なす にんじん たまね ぎ きな粉
17	金	ミニゼリーオレンジ	みそラーメン ショーロンポー 中華ナムル パナナ 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	ミニゼリー 中華めん みそ ラーメ ン スープ 調合油 食塩 いりごま ごま油 濃口しょうゆ 精白米 麦茶	鶏ひき肉 ショーロンポー 普通牛乳 卵黄	コーン缶詰粒 かつわかめ 長ねぎ りょうとうもやし にんじん パナナ ほ しり
18	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	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
20	月	クッキー	ワカメごはん カレイ唐揚げ マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 麦茶	フルーツヨーグルト	クッキー 精白米 いりごま 片栗粉 調 合油 濃口しょうゆ マヨネーズ マ ヨネーズ 食塩 にんじん かつおだし 麦 茶	まがれい ロースハム 豆みそ フ レーヨーグルト	わかめ おろししょうが きゅうり にんじん じゃ がいも たまねぎ かつわかめ えのきたけ パ ナナ みか 白飯 白飯粒
21	火	おせんべい	焼き鳥丼 かみかみサラダ 麩の味噌汁 オレンジ 牛乳	コーンフレーククッキー 麦茶	せんべい 精白米 しらす粉 砂糖 片栗 粉 いりごま 和風ドレッシングタイプ だし おふん かつおだし ホットケ ーキミックス マーガリン コーンフレー ク 麦茶	若鶏もも 鶏糸卵 甘みそ 普通牛 乳 焼きするめいか 普通牛乳	たまねぎ 焼きのり 切干しだいこん きゅうり かつわかめ にんじん 木 綿豆腐 オレンジ レーズン
22	水	おせんべい	鮭の塩焼き ひじきの五目煮 キャベツの豚汁 キャンディチーズ 牛乳	りんごケーキ 麦茶	せんべい 精白米 食塩 調合油 砂糖 濃口しょうゆ かつおだし にんじん ホットケーキミックス 麦茶	さけ ぶたもも 甘みそ 生揚げ プロ セスチーズ 油揚げ マーガリン 普通牛 乳 鶏卵	乾ひじき さやいんげん 大豆水煮 にんじん しらす かつわかめ キャベツ りんご 缶詰粒 さつまいも
23	木	季節の野菜	焼肉 三色おひたし もやしのみそ汁 ジョア	かぼちゃコロッケ 麦茶	精白米 やきにくのたれ 調合油 めん つゆ にんじん かつおだし 中濃ソー ス 麦茶	ぶたかたローズ 豆みそ 油揚げ ジョア かぼちゃコロッケ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えの きたけ りょうとうもやし
24	金	おせんべい	鶏なめこうどん じゃが芋とツナの煮物 パナナ 牛乳	カリカリピザ 麦茶	せんべい うどん めんつゆ かつお だし かつおだし しょうゆ トマトケ チャップ 麦茶	鶏もも まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 プロセスチーズ ベーコン	なめこ 長ねぎ だいこん にんじん じゃがいも パナナ コーン缶詰粒
25	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーオレンジ	せんべい うどん 味噌汁いり めんつ ゆ ミニゼリー		長ねぎ にんじん ほうれんそう
27	月	マリービスケット	夏野菜カレー 切干大根のマヨサラダ オレンジ 牛乳	メロンパン風トースト 麦茶	ハードビスケット 精白米 カールウ 調合油 種神湯 マヨネーズ 濃口し らす 食パン ホットケーキミックス 砂 糖 麦茶	ぶたもも 普通牛乳 普通牛乳 かに まぼこ マーガリン	たまねぎ にんじん じゃがいも ホー ルドマドナす きゅうり 切干大根オ レンジ レモン果汁
28	火	おせんべい	コーンごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ ABCスープ 牛乳	たこやき 麦茶	せんべい 精白米 食塩 和風ドレッ シングタイプ コンメ マカロニパ ン たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	さけ とろけるチーズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	コーン缶詰粒 えのきたけ ぶなめ い ブロッコリー キャベツ にんじん た まねぎ
29	水	クッキー	生姜焼き 豆サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 牛乳	オレンジゼリー	クッキー 精白米 調合油 濃口しょう ゆ マヨネーズ 甘みそ かつおだし にんじん オレンジジュース 砂糖	ぶたかたローズ 木綿豆腐 油揚げ 普 通牛乳	おろししょうが ミックスピーズ 大豆 きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ 糸みつば 麦茶 みか 缶詰
30	木	おせんべい	パセリご飯 鶏のからあげ チーズポテトサラダ ミネストローネ 牛乳	ケーキ 麦茶	せんべい 精白米 調合油 濃口しょう ゆ 片栗粉 マヨネーズ 食塩 トマトケ チャップ コンメ ショートケーキ 麦茶	若鶏もも ベーコン チーズ 普通牛 乳	おろししょうが じゃがいも にんじん スイートコー ン ホールドマドナす キャベツ たまねぎ えのきたけ マッシュルーム 木綿豆腐

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。

### おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

**むし歯を作らない食べ方**

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

### 基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいろいろおいしくなります。

**さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいの先に入れる

**し** 塩…少量で味が変化するので加減して入れる

**す** 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う

**せ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる

**そ**