

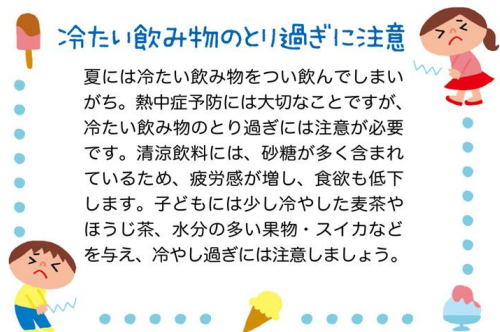


令和4年度

吉岡町第四保育園

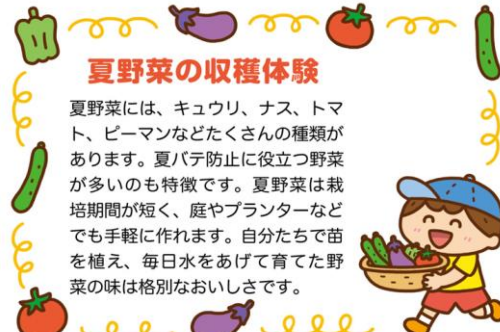
日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	おせんべい	冷やし中華 ゴマダレ エビシューマイ すいか 牛乳	バナナケーキ 麦茶	せんべい 中華めんこまだれホットケーキ ミックス 麦茶	ローズハム 鶏糸卵 シュウマイ 調整豆乳 普通牛乳	きゅうり すいかバナナトマト
2	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 焼きそば麺 中濃ソース 調整油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもろしきキャベツ
4	月	えびせん	カレーのパン焼き 切干大根のゴママヨサラダ なすのみそ汁 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	えびせん 精白米 煮干し しょうゆ だし みそ マヨネーズ 穀物粉 豆みそ ぼろ し かつおだし リッツ マシュマロ いちご ジュン 麦茶	まがれい 油揚げ 普通牛乳	バセリ 切干しいごん きゅうり にんじん スイートコーン なす たまねぎ
5	火	ゴマビスケット	鶏のマーメイド焼き ズッキーニのカレー炒め トマトスープ 牛乳	チヂミ 麦茶	ビスケット 精白米 マーメイド 鶏肉 しょうゆ カレー粉 オリーブ油 コンソメ 片栗粉 薄力粉 卵 食塩 マヨネーズ 麦茶	鶏もも ベーコン 普通牛乳	ズッキーニ トマト たまねぎ ブロッコリー バ セリ にんじん にら
6	水	ミニゼリーオレンジ	鮭の西京焼き ひじきの和風サラダ もずく汁 キャンディチーズ牛乳	あずきスティック 麦茶	ミニゼリー 精白米 甘みそ 砂糖 料理酒 みりん 風調味料 すりごま マヨネーズ めんつゆ 穀物粉 かつおだし 鶏肉 しょうゆ 食塩 バイオ だしあん ごま 麦茶	さけ かに かまぼこ 煮しらかまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	乾ひじき きゅうり スイートコーン にんじん もずく
7	木	おせんべい	☆七夕ちらし寿司 エビフライ オクラのすまし汁 トマト ジョア	ふる一つボンチ	せんべい 精白米 すしこ 調整油 中 濃ソース かつおだし にら 鶏肉 鶏肉 しょう ゆ ジョア カルピス 砂糖	鶏糸卵 味付けいなり エビフライ は んぺん	れんこん にんじん さやいんげん オクラ えの きたけ トマト 粉寒天 みかん 塩 けしき ぶどう 缶詰
8	金	クッキー	キーマカレー イカくんサラダ オレンジ 麦茶	フルーチェ	クッキー ナン カレーウ 穀物粉 調 合油 塩コショウ 麦茶 フルーチェ	大豆 ひよこ豆 ぶたひき肉 いかく ん製 普通牛乳	たまねぎ じゃがいも コーン缶詰粒 にんじん きゅうり にんじん キャベ ツ オレンジ
9	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーオレンジ	せんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニ ゼリー	煮しらかまぼこ	乾わかめ 長ねぎ
11	月	マリービスケット	タラのチリソース 春雨ナムル チンゲン菜の中華スープ 牛乳	スコーン 麦茶	ハードビスケット 精白米 調整油 エビ のり 鶏肉 たら しょうゆ 鶏肉 しょうゆ 砂糖 穀物粉 ごま油 中華だし ホットケーキミ ックス ヌールパン シロップ 麦茶	すけとうらら 緑豆はるめ ロース ハム マーガリン 普通牛乳 調整豆乳	だいずやし きゅうり にんじん チン ゲンサイ えのきたけ
12	火	おせんべい	ケチャップライス チキンとコーンのドリア風 レンコンサラダ オレンジ 牛乳	羊羹 麦茶	せんべい トマトケチャップ コンソメ ク リームシチュウ 砂糖 すりごま 鶏 肉 しょうゆ ごま油 調整油 穀物粉 しょう ゆ 麦茶	ローズベーコン 調整豆乳 生クリーム 鶏肉 普通牛乳	青ピーマン スイートコーン にんじん たま ねぎ エリンギ バセリ れんこん キャベツ きゅうり オレンジ 粉寒天
13	水	えびせん	鯖のゴマみそ焼き ゆかり和え 切干大根の味噌汁 牛乳	あじさいゼリー	えびせん 精白米 砂糖 鶏肉 しょうゆ 甘 みそ いりごま かつおだし にら ぶど うジュース カルピスウォーター 麦茶	さば 油揚げ 普通牛乳	きゅうり にんじん ゆかり キャベツ 切干しいごん にんじん あさつき 粉寒天
14	木	ゴマビスケット	鶏のコンソメスープ アップルサラダ コンソメスープ 牛乳	パンケーキ 麦茶	ビスケット 精白米 しょうゆ 砂糖 マヨ ネーズ コーンフレーク 穀物粉 調整油 食塩 コンソメ ホットケーキミックス ビュウコップ 砂糖 麦茶	鶏もも 普通牛乳	にんにく りんご キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん バセリ
15	金	ミニゼリー	ミートソースパスタ ジャーマンポテト バイン ジョア	五平餅風 麦茶	お好み焼きソース トマトソース ホール トマト 調整油 塩コショウ 砂糖 食塩 ジョア 精白米 いりごま 甘みそ 鶏肉 しょうゆ 麦茶	パルメザンチーズ ウインナーソー ジ	にんじん たまねぎ ぶなしい じゃがいも バセリ パインアップル 麦茶
16	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	せんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん ほうれんそう
19	火	おせんべい	チンジャオロース丼 かみかみサラダ 中華スープ オレンジ 牛乳	もちもちチーズパン 麦茶	せんべい 精白米 調整油 いりごま 和風レシウタビ 緑豆はるめ ザンザンズ 調整豆乳 焼きするめいか 子粉 食塩 麦茶	鶏肉 かに かまぼこ 普通牛乳 パルメ ザンチーズ 調整豆乳 焼きするめいか 子粉	青ピーマン 赤ピーマン だけのこ水 煮缶詰 だいずやし 切干しいごん にんじん きゅうり えのきたけ 長ねぎ オレ ンゲイ
20	水	クッキー	とりのみそ焼き ワカメの酢の物 豆腐のスープ 麦茶	フルーツ牛乳寒天	クッキー 精白米 豆みそ 砂糖 みりん 風調味料 料理酒 食塩 穀物粉 コンソ メ 麦茶	鶏もも かに かまぼこ 普通牛乳	おろししょうが かつおわかめ きゅうり トウモロ こ 長ねぎ にんじん 寒天 みかん 缶詰
21	木	ミニゼリー	さば塩焼 茄子とピーマンの味噌炒め 高野豆腐の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	チュロス 麦茶	ミニゼリー 精白米 甘みそ 砂糖 料理 酒 調整油 にら 鶏肉 和風だし 薄力 粉 グラニュー糖 麦茶	おばら焼 ぶたひき肉 こうや豆腐 フ ォースチーズ 普通牛乳 鶏肉 豆腐	なす 青ピーマン 生しいたけ 長ねぎ
22	金	ビスケット	夏祭りメニュー				
23	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 りょうとうもろしき キャベツ
25	月	クッキー	ハヤシライス 野菜ミックスチーズトマト 牛乳	サーターアングダー 麦茶	クッキー 精白米 バナナ 調整油 かつ お粉 めんつゆ ホットケーキミックス 薄力粉 鶏肉 砂糖 麦茶	ぶたかた ロース チーズ 普通牛乳 調整豆乳	たまねぎ マッシュルーム 水菜 にんじん スイ ートコーン さやいんげん トマト オレンジ
26	火	えびせん	鮭のゴマ焼き 切干大根のカラフル漬け のついで汁 牛乳	カリカリビザ 麦茶	えびせん 精白米 いりごま みりん 風調 味料 砂糖 鶏肉 しょうゆ 穀物粉 食塩 まがれい かつおだし にら ぶどうジュース トケチャップ 麦茶	さけ 木綿豆腐 普通牛乳 ぎょうだの皮 プロセスチーズ	切干しいごん にんじん きゅうり レ モン果汁 だいこん 長ねぎ えのきた け 冷凍えだまめ スイートコーン
27	水	季節の野菜	しょうが焼き チップスサラダ もやしのみそ汁 トマト 牛乳	ヨーグルトフルーツ	精白米 調整油 鶏肉 しょうゆ 砂糖 み りん 風調味料 ポテトチップス 穀物粉 食塩 豆みそ にら かつおだし 麦茶	ぶたかた ロース ロースハム 油揚げ フレッシュヨーグルト	キャベツ きゅうり スイートコーン りょうとうもろしき にんじん トマト パイ缶詰 アロエ 黄桃缶 バナナ
28	木	ゴマビスケット	手作りふりかけ あじの竜田揚げ ひじきの五目煮 沢煮 牛乳	冷やし豆腐団子 麦茶	ビスケット 精白米 ごま かつお粉 鶏肉 しょうゆ ごま油 料理酒 調整油 しら たき 砂糖 かつおだし みりん 風調味料 食 塩 豆粉 片栗粉 麦茶	しらす干し 油揚げ 竜田揚げ ぶたも 普通牛乳 木綿豆腐	あおのり 乾ひじき さやいんげん 大 豆水菜 にんじん にんじん ごぼう え のきたけ だけのこ水煮缶詰
29	金	ミニゼリー	わかめごはん チーズミートローフ マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	プリンアラモード 麦茶	ミニゼリー 精白米 いりごま 片栗粉 パン粉 塩コショウ トマトケチャップ お 好み焼きソース マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソメ プリン ハードビスケット 麦茶	ぶたひき肉 チーズ 煮てん豆腐 ロース ハム 普通牛乳 ホイップクリーム	炊き込みわかめ たまねぎ ミックスベジタブル きゅうり にんじん じゃがいも じゃがいも ミックスベジタブル バセリ ミックスフル ーツ グループベリー
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。



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。