



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	月	おせんべい	ツナカレー かみかみ海藻サラダ すいか 牛乳	パンケーキ 麦茶	せんべい 精白米 カレールウ 鶏油 梅干菜 和風トレンギングタイプ ホット ケーキミックス マーブルシロップ 麦茶	まぐろ油漬缶詰 しらす普通牛乳	たまねぎ じゃがいも にんじん 切干だい ごん えだまめ すいか カットわかめ
2	火	ゴマビスケット	鶏肉のバーベキューソース焼き アスパラサラダ ひよこ豆のスープ 牛乳	とうもろこし 苺 麦茶	ビスケット 精白米 おろししょうが 漬 け しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 鶏油 食塩 穀物粉 フライオン 麦茶	鶏もも ロースハム普通牛乳	きゅうり キャベツ アスパラガス ス イートコーン ひよこ豆 たまねぎ に んじん パセリ コーン
3	水	えびせん	菜めし 鯖のみに マロニーサラダ ワカメと豆腐のスープ 牛乳	チーズ蒸しパン 麦茶	えびせん 精白米 菜めし いごま ごま 油 しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース マロニー マヨネーズ めんつゆ 鶏が らだし ホットケーキミックス 麦茶	まぐろ油漬缶詰 さば 本納豆腐 普通牛乳 チーズ	きゅうり にんじん カットわかめ えのきた け
4	木	ミニゼリーりんご	夏野菜炒め 納豆 切干大根の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	カルピゼリー	ミニゼリー 精白米 砂糖 漬りょうゆ みりん 風調味料 甘みそ かつおだし に んじん しょうゆ 麦茶	納豆 油揚げ プロセスチーズ 普通牛 乳 ぶたかたろース	なす 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん 切干だいごん あさつき 白桃 缶 バインアップル缶詰 寒天
5	金	クッキー	サラダうどん 竹輪の磯部揚げ オレンジ 〇 ジョア	バナナケーキ 麦茶	クッキー うどん めんつゆ あおりの 天ぷら粉 鶏油 漬りょうゆ ジョア ホットケーキミックス 麦茶	まぐろ油漬缶詰 鶏卵卵 しばえ び 焼き竹輪 調整豆乳	きゅうり にんじん カットわかめ オレ ンジンバナナ
6	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソー ス 鶏油 ミニゼリー		にんじん りょうとうやしもやしキャベツ
8	月	ゴマビスケット	ショールンボー 中華ナムル マーボなす キャンディチーズ 牛乳	イチゴバイ 麦茶	ビスケット 精白米 ショールンボー 食塩 いりごま ごま油 漬りょうゆ マーボ なすの具 鶏油 食塩 バター 炭いごま グラニュー糖 麦茶	ぶたひき肉 煮てん豆腐 プロセ スチーズ 普通牛乳	りょうとうやしも にんじん なす 長ね ぎ 生しいたけ
9	火	おせんべい	焼き鳥丼 三色サラダ トマト オクラの味噌汁 麦茶	フルーチェ	せんべい 精白米 焼き鳥 焼き鳥 のたれ 片栗粉 ごま油 食塩 甘みそ かつおだし 麦茶 フルーチェ	若鶏もも 鶏糸卵 普通牛乳 本納豆 乳	たまねぎきゅうり にんじん コーン缶詰 トマト オクラ
10	水	ミニゼリー	ワカメごはん 鮭の塩焼き ひじきの和風サラダ あさつきのみそ汁 牛乳	コンソメポテト ① 麦茶	ミニゼリー 精白米 ごま油 食塩 乾ひじ き すしごま マヨネーズ めんつゆ 穀物粉 豆乳に しょうゆ かつおだし フライオン ポテト フライオン 鶏油 麦茶	さけ かにかまぼこ 絹ごし豆腐 普通牛乳	きゅうり スイートコーン にんじんあ さつき えのきたけ
12	金	クッキー	コロッケパン イカくんサラダ トマトスープ オレンジ 〇 牛 乳	豆乳プリンココア ②	クッキー ロールパン ポテトコロッケ 中 濃ソース 鶏油 穀物粉 フライオン 砂糖 ビューココア	いかん 鮭 ベーコン 普通牛乳 調整豆 乳 生クリーム	きゅうり にんじん キャベツ トマト たま ねぎ プロックアップ オレンジ 寒天
13	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 いなり めんつ ゆ ミニゼリー		長ねぎ にんじん ほうれんそう
15	月	おせんべい	白身魚フライ もやしの和えもの かぼちゃの味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	ぶどうゼリー ③	せんべい 精白米 白身魚フライ 鶏油 中濃ソース 漬りょうゆ 砂糖 甘 みそ 鶏卵和風だし	かにかまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	りょうとうやしも きゅうり くりかぼちや たまねぎぶどう缶詰 粉寒天
16	火	クッキー	とりのゴマ焼き マカロニサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 牛 乳	マシュマロサンド 麦茶	クッキー 精白米 鶏油 しょうゆ 砂糖 おろししょうが ごま油 マヨネーズ しそ マヨネーズ 食塩 甘みそ だし シロツ マシュマロ いたごじやん 麦茶	鶏もも ロースハム 本納豆腐 油揚げ 普通牛乳	きゅうり にんじん 長ねぎ えのきたけ
17	水	ゴマビスケット	ひじきごはん あじの竜田揚げ もやしときゅうりのゴマ酢 和え あさつきのみそ汁 麦茶	アイスクリーム ④	ビスケット 精白米 ごまひじき 竜田揚 げ しょうゆ 砂糖 鶏卵 漬りょうゆ すりごま 豆みそ かつおだし 麦茶 アイスクリーム	絹ごし豆腐 ロースハム	りょうとうやしも きゅうり にんじんあ さつき えのきたけ
18	木	おせんべい	ポークケチャップ ツナキャベツコールスロー わかめスープ 牛乳	フルーツゼリー	せんべい 精白米 トマトケチャップ 鶏 油 砂糖 食塩 マヨネーズ しそ マヨ ネーズ 穀物粉 フライオン りんごジュース 寒 天 ミックスフルーツ	ぶたかたろース まぐろ油漬缶詰 普通牛 乳	ぶなしめじ たまねぎ 生しいたけ キャベツ にんじん きゅうり わかめ コーン えのきたけ 糸みつば
19	金	ミニゼリー	冷しラーメン 中華ナムル エビシューマイ りんご 〇 牛乳	メーブルチーズパン 麦茶	ミニゼリー 中華めん ラーメンスープ 食塩 いりごま ごま油 漬りょうゆ り んご 食パン マーブルシロップ 麦茶	ロースハム えびしめい 普通牛乳と ろけるチーズ	ほうれんそう コーン缶詰 りょうとうやしも にん じん
20	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
22	月	ゴマビスケット	たらの磯辺揚げ 太根サラダ えのきとわかめのすまし汁 麦茶	牛乳寒天 ⑤	ビスケット 精白米 天ぷら粉 あおりの 鶏油 和風トレンギングタイプ 鶏卵 和風だし 食塩 漬りょうゆ 麦茶 砂 糖	すけとうだら まぐろ油漬缶詰 高か まぼこ 普通牛乳	だいごん きゅうり にんじん えのきた け カットわかめ みかん缶詰 寒天
23	火	季節の野菜	チキンカレー 豆サラダ パナナ 〇 ジョア	トウモロコシとチーズの蒸し パン 麦茶	精白米 たまねぎ カレールウ 鶏油 梅干菜 マヨネーズ ジョア ホットケー キミックス 麦茶	鶏ももチーズ	にんじん じゃがいも ピーズ 大豆 きゅう り スイートコーン パナナ コントマト
24	水	おせんべい	鮭の西京焼き ワカメの酢の物 なめこ味噌汁 牛乳	黒糖ふかりんとう 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 甘みそ 砂 糖 梅干菜 みりん 風調味料 食塩 穀 物粉 かつおだし にんじん しょうゆ 有 塩 マーガリン 黒砂糖 麦茶	さけ かにかまぼこ 煮てん豆腐 普通牛 乳	カットわかめ きゅうり キャベツ トマト にんじん 長 ねぎ なめこ
25	木	クッキー	タコライス 竹輪ときゅうり きのこと豆腐のスープ オレンジ 〇 牛乳	かぼちゃコロッケ 麦茶	クッキー ご飯 鶏油 トマトケチャップ 料理酒 漬りょうゆ 食塩 カレー粉 マヨネーズ フライオン かぼちゃコロッ ケ 中濃ソース 麦茶	びき肉 チーズ 本納豆腐 焼き竹輪 普通 牛乳	たまねぎきゅうり 長ねぎ 生しいたけ ほんしめじ えのきたけ オレンジ
26	金	ミニゼリー	ツナトマスバゲティ キャベツチーズサラダ りんご 〇 牛 乳	オレンジケーキ 麦茶	ミニゼリー スパゲティ ホールトマトケ チャップ 鶏油 食塩 (セサ) 食塩 チーズ 穀物粉 ホットケーキミックス オレンジ ジュース マーメイド 麦茶	まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 バルサミ ク ーズ ロースハム	たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン缶詰 りん ご
29	月	おせんべい	焼肉 海苔和え 冬瓜スープ キャンディチーズ 牛乳	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 やきにくの たれ 鶏油 漬りょうゆ 漬りょうゆ 梅干菜和風だし フライオン 食塩 たこ焼き 専用ソース かつお 麦茶	ぶたかたろース ベーコン プロセスチ ーズ 普通牛乳	たまねぎ ごますりょうとうやしもやし とうがんにんじん
30	火	ゴマビスケット	じゃこチーズごはん 鶏のからあげ パンプキンサラダ コン ソメスープ 牛乳	ロールケーキ ⑥ 麦茶	ビスケット 精白米 漬りょうゆ 鶏油 漬りょうゆ おろししょうが 片栗粉 食塩 マヨネーズ フライオン スポンジ ケーキ ホイップクリーム カラメル ソース 麦茶	チーズ しらす干し 若鶏もも 普通牛乳	りょうとうやしも きゅうり レーズン たまねぎ にんじん (セサ)
31	水	クッキー	カレイのパン粉焼き キャベツサラダ オニオンスープ 麦 茶	ヨーグルトフルーツ	クッキー 精白米 漬りょうゆ カレー 粉 パン粉 オリーブ油 穀物粉 砂糖 食 塩 フライオン 麦茶	まがわい まぐろ油漬缶詰 プレーン ヨーグルト	パセリ キャベツ にんじん たまねぎ バインアップ ル缶詰 プロックアップ

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。

トウモロコシの皮むき

子どもたちの大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の数だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たことがない子も多くいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のある作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家庭でも楽しんで味わってみてください。



夏バテ予防の食事

暑い日が続く、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

【夏バテ予防の食事のポイントを3つ挙げる】

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

【落ちた食欲を取り戻すポイント】

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

