



令和4年度

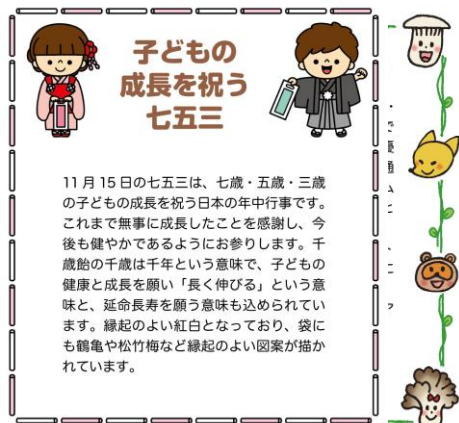
吉岡町第四保育園

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	火	おせんべい	鶏の和風あんかけ 三色おひたし 田舎汁 牛乳	ベーコンチーズ蒸しパン 麦茶	せんべい 精白米 片栗粉 かつおだし しょうゆ 砂糖 醤油 塩 塩コショウ めん つゆ ホットケーキミックス パセリ 麦 茶	鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 みそ 若鶏 もも皮なしにほし 普通牛乳 ベーコン チーズ	えのきたけ ふなめじ にんじん ほうれ んそうごぼう かぼちゃ 長ねぎ
2	水	ゴマビスケット	たらのマヨコーン焼き ブロッコリーのおかか和え もやしのみそ汁 牛乳	ココアドーナツ 麦茶	ビスケット 精白米 マヨネーズ めん つゆ ホットケーキミックス 醤油 砂糖 ビュウアコ 麦茶	ずけとらから プロセステーズ かつお 節 しらす干し 油揚げ 豆みそにほし かつおだし 普通牛乳 調整豆乳	コーン缶詰 えのきたけ にんじん プ ロッコリー 塩昆布 りょくとうもやし
4	金	ミニゼリー	あんかけ焼きそば もやしナムル オレンジ 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	ミニゼリー 中華麺 しょうゆ 砂糖 ごま 油 中濃ソース 鶏がらだし 片栗粉 食 塩 いりごま 精白米 麦茶	ぶたかたローズ うずら卵水菜茹 茹 ばえび 普通牛乳 調整豆乳	はくさいにんじん 長ねぎ 生しいた け だいずもやし きゅうり オレンジ ほしのり
5	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 りょくとうもやし キャベツ
7	月	おせんべい	わかめごはん 肉じゃが 切干大根のマヨサラダ なめこ味噌汁 牛乳	メロンパン風トースト 麦茶	せんべい 炊き込みわかめ 精白米 やわいも しょうゆ 醤油 しょうゆ 砂糖 マヨネーズ 鶏がらだし ホットケーキ ミックス レモン果汁 麦茶	ぶたかたローズ かにかまぼこ 煮て ん豆腐 かつおだし 豆みそにほし 普 通牛乳 普通牛乳 マーガリン	にんじん たまねぎ 切干しいたごん きゅうり なめこ 長ねぎ
8	火	おせんべい	カレー唐揚げ 小松菜のしらす和え すまし汁 みかん 牛乳	サツマイモカップケーキ 麦茶	せんべい 精白米 片栗粉 醤油 しょう ゆ しょうが 砂糖 醤油 鶏がらだし ケーキミックス さつまいも いりごま 麦 茶	まがれい しらす干し かつお だしにほし 普通牛乳 鶏卵 マーガリン	ごまつな にんじん 糸みつば え のきたけ みかん
9	水	クラッカー	生菓焼き スイートポテトサラダ コンソメスープ キャンディチーズ 牛乳	フルーツゼリー	スナッククラッカー 精白米 しょうが 調 合油 ぶたかたローズ しょうゆ りんご マヨネーズ コンソメ りんごジュース 寒天 ミックスフルーツ	プロセステーズ 普通牛乳	さつまいも きゅうり レーズン たまねぎ にんじん
10	木	おせんべい	ポークカレー 白菜とツナの和えもの りんご 牛乳	アメリカンドッグ 麦茶	せんべい 精白米 じゃがいも カレール ウ 調合油 塩梅油 めんつゆ ホット ケーキミックス ケチャップ 麦茶	ぶたローズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 ウイナソーサーセージ	たまねぎ にんじん はくさい きゅう り りんご
11	金	クッキー	照焼きチキンサンド キャベツチーズサラダ オレンジ コーンチャウダー 麦茶	フルーチェ	クッキー ロールパン しょうゆ 砂糖 調合油 食塩 チーズ 乾燥卵 コーン スープ コンソメ 麦茶 フルーチェ	鶏もも ロースハム ベーコン 普通牛 乳	キャベツ きゅうり オレンジ コーン缶詰 にん じん たまねぎ
12	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 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
14	月	ビスケット	春巻き 棒々鶏サラダ(冬) わかめスープ ジョア	カリカリビザ(ナマヨコーン) 麦茶	ハードビスケット 精白米 調合油 みそ 砂糖 ごま油 ごま コンソメ しょうゆの 皮 マヨネーズ パセリ 麦茶	はるまき 鶏さき身 ジョア まぐろ肉 プ ロセステーズ	きゅうり ほうれんそう にんじん りょくとう もやし 乾わかめ コーン缶詰 えのきた け 糸みつば
15	火	おせんべい	赤飯 鮭の塩焼き かみかみサラダ キャベツの豚汁 牛乳	バター醤油ポップコーン 麦茶	せんべい もちもちさきご 煮干 食塩 和風ドレッシングタイプ ソフトコン 調合油 しょうゆ 麦茶	さけ 焼きするめいか ぶたもも 生揚げ 豆みそ かつおだし 普通 牛乳 マーガリン	切干しいたごん きゅうりにんじん キャベツ
16	水	おせんべい	納豆 肉野菜味噌炒め 麴の味噌汁 りんご 牛乳	チーズスティックパン 麦茶	せんべい 精白米 砂糖 ごま油 調合 油 煮干き ホットケーキミックス 麦 茶	納豆 ぶたかたローズ 豆みそに ほし 木綿豆腐 かつおだし パ ルメザンチーズ マーガリン 普通 牛乳	キャベツ にんじん ふなめじ たま ねぎ カットわかめ りんご
17	木	ゴマビスケット	ツナと塩昆布の混ぜご飯 とりのゴマ焼き ほうれん草ごま和え きこの味噌汁 麦茶	フルーツヨーグルト	ビスケット 精白米 調合油 しょうゆ 砂 糖 しょうが いりごま みかん こんにやく すりごま 麦茶 みかん缶詰	まぐろ水煮缶詰 鶏もも 油揚げ 豆み そにほし かつおだし プレーンヨーグ ルト	塩昆布 ほうれんそう にんじん えのきたけ ふ なめじ しいたけ 長ねぎ パナナ 黄桃缶
18	金	クラッカー	きつねうどん さつまいもきんぴら パナナ 牛乳	おにぎり しらす 麦茶	スナッククラッカー うどん めんつゆ さ つまいも こんにやく しょうゆ 砂糖 調 合油 精白米 しょうゆ 麦茶	味付けいなり うずら卵水菜茹 き つね揚げ 普通牛乳 しらす干し	長ねぎ にんじん ほうれんそう パ ナナ 焼きのり
19	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	黒いかまぼこ	乾わかめ 長ねぎ
21	月	おせんべい	さけのオーロラソースがけ 白菜サラダ ワカメのみそ汁 牛乳	焼き芋 麦茶	せんべい 精白米 薄力粉 塩コショウ 調合油 マヨネーズ ケチャップ パセリ 和風ドレッシングタイプ さつまいも 麦 茶	さけ ロースハム 油揚げ 木綿豆腐 豆 みそにほし かつおだし 普通牛乳	はくさい きゅうりにんじん カットわ かめ
22	火	おせんべい	チキンカツ キャベツの塩もみ かぶの味噌汁 牛乳	鬆ラスク 麦茶	せんべい 精白米 薄力粉 醤油 調合 油 中濃ソース 煮干き クラムユニ オン 麦茶	鶏むね 油揚げ 煮てん豆腐 かつお だし 豆みそにほし 普通牛乳 マーガ リン	キャベツ きゅうりにんじん 塩昆布 かぶ
24	木	クッキー	カレイのトマトソース サイコロサ ラダ きのこと豆腐のスープ ジョア	あんまん 麦茶	クッキー 精白米 薄力粉 ケチャッ プ 砂糖 調合油 マヨネーズ さつまいも コンソメ こしあん ホットケーキ 麦 茶	まがれい ベーコン ロースハム 木綿 豆腐 ジョア	たまねぎ きゅうりにんじん コーン 缶詰 長ねぎ 生しいたけ ほうしめ じ えのきたけ
25	金	季節の野菜	みそラーメン 中華ナムル シュウマイ みかん 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	中華めん みそラーメンのスープ 調合油 食塩 いりごま 中濃ソース しょうゆ 精白 米 めんつゆ 麦茶	鶏ひき肉 シュウマイ 普通牛乳	コーン缶詰 カットわかめ 長ねぎ りょ くとうもやし にんじん みかん
26	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 りょくとうもやし キャベツ
28	月	おせんべい	キーマカレー レンコンサラダ パナナ 牛乳	コーンフレーククッキー 麦茶	せんべい 精白米 じゃがいも カレ ール マヨネーズ ホットケーキミキ ス 砂糖 コーンフレーク 麦茶	大豆 ひよこ豆 ぶたひき肉 ロースハム 普通牛乳 マーガリン 普通牛乳	たまねぎ コーン缶詰 にんじん れ んこん ブロッコリー パナナ レーズ ン
29	火	おせんべい	コーンごはん 鶏のからあげ チーズポテトサラダ ABC スープ 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	せんべい 精白米 しょうゆ しょうが 片 栗粉 じゃがいも マヨネーズ パセリ コンソメ マヨネーズ ホットケーキミ ックス グラニュー糖 ハードビスケット 麦 茶	若鶏もも チーズ 普通牛乳 マーガ リン ホイップクリーム	コーン缶詰 にんじん キャベツ たまねぎ 黄桃缶
30	水	ゴマビスケット	焼肉 春雨サラダ 中華スープ りんご 牛乳	ポテトフライ 麦茶	ビスケット 精白米 やきごたれ 調 合油 鶏豆はるめ 食塩 乾燥卵 ごま ごま油 コンソメ フライポテト 麦 茶	ぶたかたローズ ロースハム 普通牛 乳	たまねぎ にんじん きゅうり 長ねぎ カットわかめ りんご

未満児 エネルギー:524Kcal タンパク質:19.6g 脂質:18.1g カルシウム:224mg 鉄:2.3mg 塩分:1.8g

以上児 エネルギー:619Kcal タンパク質:24.7g 脂質:21.8g カルシウム:265mg 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



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳
の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。
これまで無事に成長したことを感謝し、今
後も健やかであるようにお参りします。千
歳胎の千歳は千年という意味で、子どもの
健康と成長を願い「長く伸びる」という意
味と、延命長寿を願う意味も込められてい
ます。緑起のよい紅白となっており、袋に
も鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描か
れています。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高
めること、身体をあたためることが大切で
す。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バ
ランスの良い食事とることが風邪の予防
になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、
うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、
シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タ
マネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・
ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

