



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	ねつやちからになるもの	ちやにくなるもの	からのちようしをとのえるもの
1	木	おせんべい	デミグラスオムレツ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	せんべい 精白米 ハヤシルー マカロニソース 食塩 コンソメリゾット マシュマロ 白あん 麦茶	オムレツ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	ぶなめじ たまねぎきゅうり にんじんキャベツ えのきたけ
2	金	ミニゼリーりんご	タンダーチキンバーガー 豆サラダ オニオンスープ みかん 牛乳	おかかチーズ焼き 麦茶	ミニゼリー ロールパン 鶏合油 カレー粉 トマトケチャップ 穀物粉 砂糖 食塩 コンソメ ご飯 かつお節 めんつゆ ごま油 麦茶	鶏肉ブレンヨーグルト ミックスビーンズ 大豆普通牛乳 チーズ	おろししょうがきゅうり にんじん スイートコーンたまねぎパセリ みかん
3	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 乾わかめ めんつゆ ミニゼリー	蒸しかまぼこ	長ねぎ
5	月	えびせん	塩唐揚げ ツナキャベツコールスロー なめこ味噌汁	カレーポップコーン 麦茶	えびせん 精白米 片栗粉 塩漬けの素 鶏合油 砂糖 食塩 マヨネーズ 穀物粉 かつおだし 甘みそ にぼし ポップコーン カレー 麦茶	若鶏ももまぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 普通牛乳	キャベツ にんじん きゅうり なめこ長ねぎ
6	火	ゴマビスケット	わかめごはん さば塩焼 切干大根煮 みかん 麴の味噌汁 牛乳	あつぷるばい 麦茶	ビスケット 焼き込みわかめ 精白米 いりこま 鶏合油 漬口しょうゆ 砂糖 甘みそ にぼし かつおだし バイレ グラ	さば塩焼きつま揚げ油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	切干しだいこん生しいたけ にんじん みかん カツわかめ りんご缶詰
7	水	おせんべい	鶏のコンソメスープ焼き スパゲティサラダ カノコスープ 牛乳	饅頭 麦茶	せんべい 精白米 漬口しょうゆ かりん風調味料 砂糖 ロースハム 穀物粉 かつおだし 甘みそ かつおだし にぼし たこ焼き 濃厚ソース かつお節 あおのり 麦茶	鶏もも ロースハム 普通牛乳	きゅうりにんじん えのきたけ ぶなめじ パセリ キャベツ
8	木	ビスケット	カレーの照り焼き もやしきゅうりのゴマ酢和え切干大根の味噌汁 牛乳	たこやき 麦茶	ビスケット 精白米 漬口しょうゆ かりん風調味料 砂糖 ロースハム 穀物粉 かつおだし 甘みそ かつおだし にぼし たこ焼き 濃厚ソース かつお節 あおのり 麦茶	まがれい油揚げ 普通牛乳	りょうとうもやし きゅうり にんじん 切干しだいこんはくさい ぶなめじ あきつき
9	金	おせんべい	煮込み風うどん かき揚げ りんご 麦茶	フルーチェ	せんべいうどん かつおだし 野菜の五色揚げ フルーチェ	豚肉 普通牛乳	だいこん にんじん 長ねぎりんご
10	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 鶏合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやしキャベツ
12	月	ミニゼリーぶどう	白身魚の香草焼き キャベツチーズサラダ 豆腐のスープ 牛乳	いももち 麦茶	ミニゼリー 精白米 生パン粉 食塩 鶏合油 穀物粉 コンソメ 鶏足はるめ 片栗粉 漬口しょうゆ 砂糖 りん風調味料 粒豆腐 麦茶	まがれいバリエーションチーズ ロースハム 普通牛乳 チーズ	パセリキャベツ きゅうり にんじん トウモロコシ たまねぎ
13	火	おせんべい	親子あんかけ丼 切干大根のマヨサラダ ワカメと豆腐の味噌汁 りんご 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	せんべい ご飯 マヨネーズ めんつゆ かつおだし 甘みそ にぼし 普通牛乳 片栗粉 漬口しょうゆ オレンジジュース マーメイド 麦茶	鶏肉卵黄 かにかまぼこ 煮てん豆腐	たまねぎ 糸みつば 切干しだいこん きゅうりわかめ にんじん えのきたけ りんご
14	水	ゴマビスケット	しょうが焼き いかくんサラダ 高野豆腐の味噌汁 ジョア	ココアプリン	ビスケット 精白米 鶏合油 漬口しょうゆ 砂糖 りん風調味料 穀物粉 塩シソ 甘みそ にぼし 豚脂 和風だし プリン ビニャココア	ぶたかた ロースはいくく 鶏こぶや豆腐シニア 普通牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ おろししょうが きゅうりにんじん キャベツ 生しいたけ 長ねぎ にんじん
15	木	おせんべい	ミートソースパスタレンコンのデリ風サラダ みかん 牛乳	クレープ 麦茶	せんべい スパゲティ マトケチャップ お好み焼きソース 鶏合油 塩シソウ 砂糖 バルサミクソース 乾わかめ めんつゆ マヨネーズ クレープ 麦茶	ぶたひき肉まぐろ油漬缶詰 ホイップクリーム 普通牛乳	にんじん たまねぎ ぶなめじ ホールトマト れんこん パセリみかん
16	金	マリービスケット	鮭の塩焼き キャベツとツナの和えもの けんちん汁ふりかけ 牛乳	麴ラスク 麦茶	ハードビスケット 精白米 食塩 めんつゆ かつおだし 漬口しょうゆ にぼし 味噌あん 有塩マヨネーズ グリンゴニール 麦茶	さけまぐろ油漬缶詰焼き竹輪 煮てん豆腐 板こんにやく 普通牛乳	キャベツにんじん きゅうりだいこん ごぼう さといも長ねぎ
17	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	味噌汁 いり	長ねぎ にんじん ほうれんそう
19	月	クッキー	鯖のゴマみそ焼き 白菜のサラダ 豆腐としめじのすまし汁 牛乳	のりしおポテト 麦茶	クッキー 精白米 砂糖 漬口しょうゆ 砂糖 りんご マヨネーズ めんつゆ かつおだし にぼし フライポテト 食塩 あおのり 鶏合油 麦茶	さば 木綿豆腐 普通牛乳	はくさい にんじん スイートコーン 糸みつば ぶなめじ
20	火	おせんべい	焼肉 海苔和え かぶの味噌汁 みかん 牛乳	豆腐ごま団子 麦茶	せんべい 精白米 やきにくのたれ 鶏合油 漬口しょうゆ めんつゆ かつおだし 甘みそ にぼし 上粉 漬口しょうゆ 砂糖 りん風調味料 にごま 麦茶	ぶたかた ロース たまねぎ油揚げ 煮てん豆腐 木綿豆腐	にんじん こまつな りょうとうもやし かぶ みかん 普通牛乳
21	水	クラッカー	白身魚のカレームニエル 大根サラダ ABCスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	クラッカー 精白米 薄力粉 片栗粉 カレー粉 鶏合油 和風だし しょうゆ オリーブオイル マカロニ ミニゼリー 麦茶	かかれい まぐろ油漬缶詰 ブレンヨーグルト	だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ みかん 缶詰 バナナ 白桃缶
22	木	オレンジゼリー	餃子 パンサンダー 八宝菜 キャンドリーチーズ 牛乳	ピザトースト 麦茶	せんべい 精白米 鶏足はるめ 穀物粉 砂糖 漬口しょうゆ ごま油 中華だし ウスターソース 片栗粉 食パン ビンナソース 麦茶	ぎょうざさくらえび 鶏肉とろけるチーズ ウインナーソーセージ 普通牛乳 フロセスチーズ	きゅうり にんじん はくさい ぶなめじ りょうとうもやし たけのこ 長ねぎおろししょうが ビーマン たまねぎ
23	金	クッキー	チキンライス オムライス風 エビフライ ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ 牛乳	クリスマスカップケーキ 麦茶	せんべい 精白米 トマトケチャップ マヨネーズ 鶏合油 中濃ソース フレンチドレッシング コンソメ 鶏肉のすりおろし ミックス ビニャココア チョコレートシロップ 生パン粉 麦茶	鶏もも肉 エビフライ 普通牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー スイートコーンパセリ
24	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 鶏合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやしキャベツ
26	月	季節の野菜	カレーのパン粉焼き きやべつサラダ ひよこ豆のスープ 牛乳	もちもちチーズパン 麦茶	ミニゼリー 精白米 漬口しょうゆ カレー粉 パン粉 オリーブ油 和風だし レンコンタイプ コンソメ 麦茶 ホットケーキミックス 白あん 麦茶	まがれい ロースハム 普通牛乳 バルメーション	パセリキャベツ きゅうりコーン缶詰 粒ひよこ豆 たまねぎ にんじん
27	火	おせんべい	ポークカレー 大根の塩昆布和え りんご ジョア	カスタードプリン	おせんべい 精白米 カレー粉 鶏合油 塩昆布 いりこま 漬漬けの素	ぶた ロース ジョア	たまねぎ じゃがいも にんじん 福神漬 だいこん りんご
28	水	ミニゼリーぶどう	ソースカツ丼 ゆかり和え めんつゆ みかん 牛乳	ロールケーキ 麦茶	精白米 ウスターソース 漬口しょうゆ りん風調味料 砂糖 料理酒 かつおだし 食塩 スポンジケーキ チョコスプレー	チキンカツ 蒸し かまぼこ 普通牛乳 バルメーション	甘酢しょうが りょうとうもやし きゅうりにんじん ゆかり おきなわもずくにんじん 糸みつば みかん
未満児 エネルギー:462Kcal タンパク質:18.8g 脂質:15.6g カルシウム:216mg 鉄:2.5mg 塩分:1.7g							
以上児 エネルギー:533Kcal タンパク質:23.0g 脂質:18.1g カルシウム:248mg 鉄:2.1mg 塩分:2.1g							

◎献立は園の都合により変更することがあります。

クリスマス献立



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

