



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  |
|----|---|----------|---|------------------|--|--|---|
| 4  | 水 | おせんべい    | わかめおにぎり ロッコク キュウリ和え すいとん みかん 牛乳         | フルーツゼリー          | ゼンペイ 精白米 さけ 溶けろっこク 醤油油 中濃ソース マヨネーズ 薄力粉 しょうゆ りんごジュース 寒天 モツ かつおぶし            | まぐろ油漬缶詰 まさかまぼこ かつおだしにほし 油揚げ 普通牛乳                         | 炊き込みわかめ 焼きのり きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ みかん                     |
| 5  | 木 | ミニゼリーりんご | どりのゴマ焼き レンコンサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 牛乳            | ラスク 麦茶           | ミニゼリー 精白米 醤油油 しょうゆ 砂糖 おろししょうが しいたけ かりん風 調味料 ごま油 食塩 穀物酢 食パン グラニュー糖 麦茶       | 鶏ももまぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 油揚げ 豆腐とねぎにほし かつおだし 普通牛乳 マーガリン            | れんこん コーン缶詰粒 きゅうり 長ねぎ にんじん えのきたけ                         |
| 6  | 金 | ゴマビスケット  | 七草ごはん 鮭の塩焼き さつまいもきんぴら すまし汁 牛乳           | ヨーグルトソースパンケーキ 麦茶 | ビスケット 精白米 食塩 かつまいも しょうゆ 砂糖 醤油油 食塩 しょうゆ トレーキミックス いちごジャム 麦茶                  | さけ かつおだしにほし 普通牛乳 ホイップクリーム フレーンヨーグルト                      | なすなせり 菜めし にんじん ごぼう 糸みつば えのきたけ                           |
| 7  | 土 | おせんべい    | たまぐすどん                                  | ミニゼリーぶどう         | ゼンペイ 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  |
| 10 | 火 | クラッカー    | ピビンパ丼 ほうれん草のツナマヨサラダ 中華スープ ジョア りんご       | バター醤油ポップコーン 麦茶   | スナッククラッカー 精白米 やきにく のたれ ごま油 食塩 しょうゆ マヨネーズ 鶏がらだし ポップコーン 醤油油 しょうゆ 麦茶          | ぶたかたローズ まぐろ水漬缶詰 ジョア マーガリン                                | たまねぎ にんじん りよとともやし ほうれん草 スイートコーン 長ねぎ 生しいたけ カットわかめ りんご    |
| 11 | 水 | おせんべい    | モウカケイジャン ジャーマンポテト 野菜スープ 麦茶              | フルーチェ            | ゼンペイ 精白米 かりん風調味料 じわがし 醤油油 食塩 コンソメ パセリ 麦茶 フルーチェ                             | モウカケイジャン ウィナーソーセージ 普通牛乳                                  | キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ                                    |
| 12 | 木 | おせんべい    | ハムカツサンド きゃべつサラダ 豆入スープ キャンディチーズ 麦茶       | フルーツヨーグルト        | ゼンペイ ロールパン 醤油油 中濃ソース マヨネーズ はるめい 食塩 穀物酢 メカネ みかん糖 黄桃缶                        | ハムカツ ロースハム 大豆水漬ベーコン ミックスビーンズ フロセチーズ フレーンヨーグルト            | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パナ                                  |
| 13 | 金 | おせんべい    | さば塩焼じゃこ人参 豚汁 牛乳                         | カリカリピザ 麦茶        | ゼンペイ 精白米 ごま油 しいたけ 食塩 しょうゆ しょうが しょうゆ 皮トマト ケチャップ 麦茶                          | さば塩焼 しょうゆ かつまいも 豆腐 かつおだし 普通牛乳 フロセチーズ ベーコン                | にんじん さやいんげん りよとともやし だいこん ごぼう 青ピーマン コーン缶詰粒               |
| 14 | 土 | おせんべい    | やきそば                                    | ミニゼリーオレンジ        | ゼンペイ 焼きそば麺 中濃ソース 醤油油 ミニゼリー   |  | にんじん りよとともやし キャベツ                                       |
| 16 | 月 | おせんべい    | 中華風混ぜご飯 ほうれん草シュウマイ 春雨サラダ じゃらすープ 牛乳      | 豆腐お好み焼き 麦茶       | ゼンペイ 精白米 しょうゆ 砂糖 鶏がらだし 中華あん しょうゆ 穀物酢 ごま 醤油油 中濃ソース 麦茶                       | ほうれん草シュウマイ ロースハム 普通牛乳 豆腐お好み焼き                            | ごぼう ぶなめし 生しいたけ きゅうり にんじん たらたまねぎ えのきたけ                   |
| 17 | 火 | 季節の野菜    | ポークカレー 切り干し大根サラダ ポン酢 パナナ ジョア            | 抹茶あんこパイ 麦茶       | 精白米 じゃがいも カールウ 醤油油 塩梅粉 しょうゆ 砂糖 パイ皮 ごしあん 抹茶 麦茶                              | ぶたローズ まぐろ油漬缶詰 ジョア  | たまねぎ にんじん 切干しいたけ きゅうり パナナ                               |
| 18 | 水 | おせんべい    | なたね焼き ブロッコリーとツナのサラダ じゃが芋のみそ汁 牛乳         | おからドーナツ 麦茶       | ゼンペイ 精白米 マヨネーズ 和風レシリングタイプ じゃがいも ホットケーキミックス 醤油油 砂糖 食塩                       | すけとうらげ 卵黄 まぐろ油漬缶詰 豆腐ももにほし かつおだし 普通牛乳 おから 調整豆乳            | ぶなめし たまねぎ あさつき ブロッコリー にんじん カットわかめ えのきたけ                 |
| 19 | 木 | ミニゼリーぶどう | チリソース炒め 小松菜ナムル なめこ味噌汁 牛乳                | 芋ようかん 麦茶         | ミニゼリー 精白米 ごま油 七色芋の煮 食塩 しょうゆ しょうが しょうゆ 皮トマト ケチャップ 麦茶                        | 鶏もも 完てん豆腐 かつおだし 甘みそ にほし 普通牛乳                             | たまねぎ にんじん はたけしめじ りよとともやし だいごもやし こまつな なめこ 長ねぎ            |
| 20 | 金 | おせんべい    | クリームスパゲティ かんきつキャベツサラダ りんご 牛乳            | さけおにぎり 麦茶        | ゼンペイ スパゲティ コーンスープ コンマ かんきつレシリング 精白米 水漬缶詰 しょうゆ 麦茶                           | 普通牛乳 ベーコン 普通牛乳 さけぶつ                                      | ぶなめし たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム 水漬缶詰 スイートコーン キャベツ にんじん きゅうり りんご |
| 21 | 土 | おせんべい    | きつねうどん                                  | ミニゼリーりんご         | ゼンペイ 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 ほうれん草  |
| 23 | 月 | クッキー     | チキンのトマトクリームソース 白菜とツナの和えもの ワカメと豆腐のスープ 牛乳 | 白玉あんみつ 麦茶        | クッキー 精白米 おろしにんにく 塩コショウ グラニュー糖 トマトソース コンソメ めんつゆ 塩ラーメン スープ 白玉粉 砂糖 あずき 黄桃缶 麦茶 | 若鶏もも 生クリーム まぐろ水漬豆腐 普通牛乳 ホイップクリーム                         | たまねぎ はくさい きゅうり にんじん カットわかめ えのきたけ                        |
| 24 | 火 | リッツ      | 豚丼 切干大根のマヨサラダ キャベツと厚揚げ味噌汁 みかん 牛乳        | ポテトフライ 麦茶        | リッツ 精白米 しょうが 甘酢しょうが 砂糖 しょうゆ きゅうり マヨネーズ フライパン油 食塩 醤油油 麦茶                    | ぶたかた かにまぼこ 生揚げ 豆腐ももにほし かつおだし 普通牛乳                        | たまねぎ 切干しいたけ こんにゃく キャベツ にんじん みかん                         |
| 25 | 水 | おせんべい    | カレーのベーコンチーズ焼き ほうれん草ごま和え 鮭の味噌汁 牛乳        | オレンジココアスコーン 麦茶   | ゼンペイ 精白米 こんにゃく すりごま 砂糖 しょうゆ 塩梅粉 肉桂粉 ミックス ビューココア グラニュー糖 マーガリン 麦茶            | まがれい ベーコン フロセチーズ えのきたけ 水漬豆腐 かつおだし 普通牛乳 マーガリン 普通牛乳        | えのきたけ キャベツ にんじん ほうれん草 カットわかめ                            |
| 26 | 木 | ゴマビスケット  | さざれやき ブロッコリーのイタリアンサラダ ABCスープ 牛乳         | 抹茶豆乳プリン          | ビスケット 精白米 マヨネーズ トマトケチャップ パン粉 イタリアンレシリング コンソメ マカロン 抹茶 砂糖 こしあん               | 若鶏もも まぐろ水漬缶詰 普通牛乳 豆乳 きな粉                                 | ブロッコリー スイートコーン キャベツ にんじん たまねぎ                           |
| 27 | 金 | おせんべい    | ラーメン(ハム) 中華ナムル 餃子 パナナ 牛乳                | 焼きおにぎり 麦茶        | ゼンペイ 中華めん 中華スープ 食塩 しょうゆ ごま油 しょうゆ 精白米 めんつゆ 麦茶                               | ロースハム ぎょうざ 普通牛乳  | 長ねぎ コーン缶詰粒 カットわかめ りよとともやし にんじん パナナ                      |
| 28 | 土 | おせんべい    | やきそば                                    | ミニゼリーオレンジ        | ゼンペイ 焼きそば麺 中濃ソース 醤油油 ミニゼリー   |  | にんじん りよとともやし キャベツ                                       |
| 30 | 月 | おせんべい    | 鮭フライ サイコロマヨサラダ ほうれん草のみそ汁 牛乳             | しほりだしクッキー 麦茶     | ゼンペイ 精白米 卵粉 薄力粉 醤油油 中濃ソース きつまいも ごまだレシリング グラニュー糖 薄力粉 片栗粉 麦茶                 | さけ ロースハム 油揚げ 豆腐ももにほし 豆腐 かつおだし 普通牛乳 マーガリン 普通牛乳 ホットケーキミックス | にんじん きゅうり スイートコーン ほうれん草                                 |
| 31 | 火 | おせんべい    | チーズハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ いちご 牛乳       | ケーキ 麦茶           | ゼンペイ 精白米 卵粉 醤油油 マグロステーキ 穀物酢 食塩 マヨネーズ コンソメ ショートケーキ 麦茶                       | ぶたひき肉 完てん豆腐 チーズ 普通牛乳 ホイップクリーム                            | たまねぎ にんじん ぶなめし キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 いちご                     |

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す。

### 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。

### いっまきまーず!

### 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がります。眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょ!