



令和5年度

吉岡町第四保育園

日付	曜日	未満児おやつ	昼食	午後のおやつ	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	木	おせんべい	さば塩焼 ひじきの五目煮 切干大根の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	♡パイ 麦茶	せんべい 精白米 しらす煮 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ かつおだし にぼし バイ度 グラニュー糖 麦茶	さば塩焼大豆水煮 油揚げ プロセスチーズ 普通牛乳	乾ひじき さやいんげん にんじん 切干しいんこん あさつき
2	金	おせんべい	ロールパン イカリングフライスパゲティサラダ かぼちゃシチュー 麦茶	五平餅風 麦茶	リッツ ロールパン 調合油 トマトケチャップ サラダパサンド 穀物粉クリーム シチューウ かぼちゃのクリーム スープ 麦茶 精白米 いりごま 甘みそ 濃口しょうゆ	ベーコン イカリングフラツナ缶詰牛乳	きゅうり たまねぎにんじんぶなしめじ
3	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ
5	月	おせんべい	あじの竜田揚げ きゅうりと小松菜の和え物 けんちん汁 牛乳	ココアケーキ 麦茶	せんべい 精白米 調合油 穀物粉 濃口しょうゆ すりごま かつおだし にぼし ホットケーキミックス ビューティココア 砂糖 ホイップクリーム 麦茶	アジ竜田揚げ まぐろ油漬缶詰 焼き竹輪 充てん豆腐 普通牛乳 調整豆腐	きゅうり にんじん こまつなりょうとうもやし だいこん ごぼう さといも 長ねぎ 板こんにゃく
6	火	ミニゼリーりんご	酢豚風 イカくんサラダ ABCスープ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	ミニゼリー 精白米 片栗粉 トマトケチャップ 調合油 砂糖 穀物粉 濃口しょうゆ 調整中華だし 塩コンソメ コソメ マヨネーズ バタavia バセリ リッツ マシュマロ いたごじゃん 麦茶	ふたかたロースいかくん製普通牛乳	たけのこ水煮缶詰 たまねぎ にんじん 青ピーマン ほんしめじおろしにんにく きゅうりにんじん キャベツ
7	水	おせんべい	カレイのパン粉焼き 豆サラダ 豆苗のスープ 牛乳	かぼちゃコロッケ 麦茶	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ カレー粉 パン粉 バセリ オリーブ油 塩 しょうゆ シンキング コンソメ 食塩 調合油 中濃ソース 麦茶	まがれい ミックスビーンズ 大豆チーズ 枝豆はるさめ 普通牛乳 かぼちゃコロッケ牛乳	きゅうり にんじん スイートコーントウモウ たまねぎ
8	木	ゴマビスケット	しょうが焼き 茎わかめのサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 牛乳	桃まん 麦茶 ♡	せんべい 精白米 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 かりん風調味料 マヨネーズ めんつゆ すりごま 食塩 甘みそ にぼし かつおだし ひどち桃まん 麦茶	ふたかたロースかにかまぼこ木綿豆腐 油揚げ普通牛乳	えのきけ長ねぎ にんじん スイートコーン たまねぎ おろししょうがくわかめ きゅうり
9	金	おせんべい	キノコうどん かしわ天 パナナ 麦茶	フルーチェ	リッツ めんつゆ 鰹節和風だし 濃口しょうゆ うどん 薄力粉 麦茶 フルーチェ	油揚げ 鶏さき身 普通牛乳	えのきたけ なめこ だいこん にんじん 長ねぎ パナナ
10	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
12	月	おせんべい	なたね焼き かんもどきの煮物 とろろ昆布のすまし汁 牛乳	たこやき 麦茶 ♪	せんべい 精白米 マヨネーズ 濃口しょうゆ 鰹節和風だし 焼酎 昆布 布 にぼし 食塩 麦茶 たこ焼き 濃厚ソース かつお節	すけとうだら卵黄かんもどき 蒸しかまぼこ	ぶなしめじ たまねぎ あさつきさといも にんじん さやいんげん だいこん にんじん 切りみつば
13	火	ミニゼリーオレンジ	麦ごはん 納豆 豚肉とキャベツの味噌炒め すまし汁 牛乳	甘食 麦茶	ミニゼリー 小麦ごし 鶏 しょうゆ シンキング 濃口しょうゆ 料理酒 黒しょうゆ 調合油 塩 かつおだし にぼし 薄力粉 ベーキングパウダー 無塩マーガリン 風砂糖 麦茶	納豆 ふたかたロース 釜焼ききん 普通牛乳 普通牛乳 鶏卵	キャベツ 青ピーマン 長ねぎ にんにく 糸みつば えのきたけ にんじん
14	水	おせんべい	白身魚フライ 春雨マヨサラダ キノコスープ 牛乳	あじさいゼリー 麦茶	ビスケット 精白米 調合油 中濃ソース 鶏さき身 めんつゆ コンソメ食塩 ぶどうジュース 砂糖 寒天 カルピスウォーター 麦茶	白身フライかにかまぼこ 普通牛乳	きゅうり にんじん えのきたけ ぶなしめじ バセリたまねぎ
15	木	ゴマビスケット	スタミナ丼 かみかみサラダ ワカメのみそ汁 オレンジ 牛乳	クレープ 麦茶	せんべい 濃口しょうゆ かりん風調味料 料理酒 中華だし ごま しょうゆ 和風ドレッシングタイプ カットわかめ 甘みそ にぼし かつおだし クレープ ホイップクリーム 麦茶	豚肉焼きするめいか 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	おろしにんにく たまねぎ ぶなしめじ にんじん 切干しいんこん きゅうり パナナ オレンジ
16	金	おせんべい	味噌ラーメン 餃子 キャンディチーズ パナナ 牛乳	ポテトフライ 麦茶	リッツ 中華めん 鶏がらだし 淡色辛みそ 食塩 ごま油 みそラーメン スープ フライポテト 調合油 麦茶	ぶたひき肉 ぎょうざ プロセスチーズ 普通牛乳	キャベツ りょうとうもやし にんじん 長ねぎ スイートコーン パナナ
17	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	せんべい 焼きそばめん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ
19	月	おせんべい	サバのごま塩焼き 厚揚げのそぼろ煮 なめこ味噌汁 麦茶	きな粉揚げパン 麦茶 ♪	せんべい 精白米 食塩 いりごま 濃口しょうゆ 料理酒 鰹節和風だし 調合油 砂糖 片栗粉 かつおだし 甘みそ にぼし 麦茶 ロールパン きな粉	さば生揚げ ぶたひき肉 充てん豆腐	にんじん えだまめ たまねぎ なめこ 長ねぎ
20	火	ミニゼリーぶどう	ボークカレー 切干大根のマヨサラダ オレンジ 牛乳	黒糖スノーボールクッキー 麦茶	ミニゼリー 揮発 カレーウレ 調合油 マヨネーズ 濃口しょうゆ 薄力粉 黒砂糖 麦茶	ぶたロース カニカマ 普通牛乳	たまねぎ じゃがいも にんじん 福神漬 トマト ビューレ 切干しいんこん きゅうり オレンジ
21	水	ゴマビスケット	ショールンボー もやしナムル マーボー豆腐 麦茶	ジョア 季節の野菜	ビスケット 精白米 食塩 ごま油 いりごま 濃口しょうゆ マーボー豆腐の素 調合油 片栗粉	ショールンボー 木綿豆腐 ぶたひき肉 普通牛乳 ジョア	だいずもやし きゅうり にんじん 長ねぎ 生しいたけ
22	木	ゴマビスケット	ソースカツ丼 麩の味噌汁 オレンジ 麦茶	フルーツヨーグルト	せんべい 精白米 ウスターソース 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖 料理酒 甘みそ にぼし かつおだし 麦茶	チキンかつ 木綿豆腐 釜焼ききん プレーンヨーグルト	甘酢しょうが カットわかめ にんじん オレンジみかん缶詰 パナナ 白桃 惑
23	金	おせんべい	アスパラとベーコンのスパゲティー かんきつキャベツサラダ オレンジ 牛乳	もちもちチーズパン 麦茶	リッツ スパゲティ ごんその濃口しょうゆ 食塩 おろしにんにく 料理酒 鰹節 バター オリーブ油 和風ドレッシングタイプ ホットケーキミックス 白玉粉 調合油 麦茶	ベーコンチーズ 普通牛乳 バルメザンチーズ	アスパラガス たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン オレンジ
24	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 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
26	月	おせんべい	たれマヨチキン ブロッコリーとツナのサラダ はんぺんのすまし汁 牛乳	魅ラスク 麦茶	せんべい 精白米 やきにくのたれ マヨネーズ 和風ドレッシングタイプ 濃口しょうゆ 料理酒 鰹節和風だし 食塩 寒天 釜焼ききん 有塩マーガリン グラニュー糖 きな粉	鶏肉まぐろ油漬缶詰 はんぺん	ブロッコリー にんじん スイートコーン ぶなしめじ 切りみつば カットわかめ
27	火	ミニゼリーりんご	鮭の塩麹焼き 和風ポテトサラダ いんげんのみそ汁 牛乳	バナナドーナツ 麦茶	ミニゼリー 精白米 米こうじ えごま 食塩 マヨネーズ めんつゆ にぼし だし 油揚げ 豆みそ にぼし ホットケーキミックス 調合油 麦茶	さけまぐろ缶詰 普通牛乳 プレーンヨーグルト	じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ さやいんげん えのきたけ パナナ
28	水	おせんべい	鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニサラダ オニオンスープ ジョア	ココアプリン ♪	ビスケット 精白米 おろししょうが 濃口しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 おろしにんにく マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソメ プリン ビューティ	若鶏ももまぐろ油漬缶詰 ジョア 普通牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ バセリ
29	木	ゴマビスケット	カレイ唐揚げ キャベツ浅漬け ワカメと豆腐の味噌汁 牛乳	よもぎ豆腐団子 麦茶 ♪	せんべい 精白米 片栗粉 調合油 濃口しょうゆ 浅漬けの素 きゅうり 塩わかめ えのきたけ かつおだし 甘みそ にぼし だんご粉 きな粉 コンデンスミルク	まがれい 充てん豆腐 普通牛乳 絹ごし豆腐	おろししょうが にんじん キャベツ えのきたけ
30	金	おせんべい	ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ 牛乳	ケーキ 麦茶 ♪	リッツ 精白米 パン粉 調合油 トマトケチャップ 穀物粉 砂糖 食塩 マヨネーズ ベーコン コンソメ ショートケーキ 麦茶	ぶたひき肉 充てん豆腐 普通牛乳	たまねぎ にんじん 生しいたけ キャベツ きゅうり コーン缶詰 ぶなしめじ
			未満児 エネルギー:461Kcal タンパク質:18.8g 脂質:16.3g カルシウム:225mg 鉄:2.3mg 塩分:1.5g				
			以上児 エネルギー:543Kcal タンパク質:23.9g 脂質:19.8g カルシウム:269mg 鉄:2.8mg 塩分:2.0g				

◎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。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいっそうおいしくなります。

- さ 砂糖**…ほかの調味料より素材にしみこみにくいのので先に入れる
- し 塩**…少量で味が変化するので加減して入れる
- す 酢**…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ そ 醤油と味噌**…風味が飛んでしまうので、後から入れる