



令和5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	ミニゼリーりんご	しょうが焼き ひじきの和風サラダ 豆腐とねぎの味噌汁 牛乳	麴ラスク 麦茶	ミニゼリー 精白米 しょうが 調味料 しょうゆ 砂糖 みりん すりごま マヨネーズ めんつゆ 甘みそ にぼし かつおだし ふーガリン グラニュー糖 きな粉 麦茶	ぶたかたロースかにかまぼこ木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳	えのきたけたまねぎ 乾ひじき きゅうり スイートコーン にんじん 長ねぎ
2	水	おせんべい	鯖のゴマみそ焼き がんもどきの煮物 えのきとわかめのすまし汁 牛乳	黒糖蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 漬物 しょうゆ 甘みそ いりごま 顆粒和風だし カットわかめ 食塩 ホットケーキミックス 黒砂糖 麦茶	さばがんとどき蒸しかまぼこ 普通牛乳 調整豆乳	にんじんさやいんげん だいこん えのきたけ
3	木	おせんべい	鶏のマーメレード焼き スパゲティサラダ 押し麦入りミネストローネ ジョア	ココアプリン	しょうゆせんべい 精白米 マーメレード 漬物 しょうゆ サラシバ マヨネーズ 食塩 トマトケチャップ コンソメ 押麦 プリンの素 ビュアココア	鶏ももロース ハム ベーコン ジョア 普通牛乳 ホイップクリーム	きゅうり にんじん ホールトマト たまねぎ パセリ ぶなしめじ
4	金	ゴマビスケット	ジャージャー麺 餃子 パナナ 牛乳	みたらし芋団子 麦茶	ビスケット 中華めん ごま油 豆みそ 漬物 しょうゆ 片栗粉 砂糖 テンメシヤン みりん 風調味料 麦茶	ぶたひき肉 ぎょうざ パナナ 普通牛乳 いももち	たけのこ いも水煮 長ねぎ きゅうり うれししょうが おろしにんにく
5	土	おせんべい	焼きうどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい うどん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん りょくとうもやし キャベツ
7	月	ミニゼリーオレンジ	タラのチリソース 小松菜ナムル ビーフンスープ 牛乳	オートミール入りクッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 調合油 エビチリの素 天ぷら粉 食塩 ごま油 漬物 しょうゆ ビーフン オートミール 薄力粉 黒砂糖 麦茶	すけとうだら ぶたもも かにかまぼこ 普通牛乳	たけのこ たまねぎ だいずもやし こまつな にんじん 長ねぎ おろししょうが
8	火	おせんべい	夏野菜カレー かみかみ海藻サラダ すいか 牛乳	イチゴパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 カレーウ 調合油 和風ドレッシングタイプ パイ皮 いちごジャム グラニュー糖 麦茶	ぶたももしらす 普通牛乳	たまねぎ にんじん ホールトマト なす 福神漬 ズッキーニ カットわかめ 切干しいんご すいか
9	水	おせんべい	鮭の西京焼き ワカメの酢の物 豆腐としめじのすまし汁 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 甘みそ 砂糖 料理酒 みりん 風調味料 食塩 穀物酢 かつおだし 漬物 しょうゆ にぼし 麦茶 フルーチェ	さけかにかまぼこ 木綿豆腐 普通牛乳	カットわかめ きゅうり 糸みつば ぶなしめじ にんじん
10	木	おせんべい	焼き鳥丼 かんきつキャベツサラダ オクラの味噌汁 パイン 牛乳	のりしおポテト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 焼きのり 焼き鳥のたれ 片栗粉 和風ドレッシング にぼし 甘みそ かつおだし フライドポテト 食塩 あおのり 調合油 麦茶	若鶏もも 鶏糸卵 チーズ 木綿豆腐 普通牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん スイートコーン オクラ バインアップル 缶詰
11	金	山の日					
12	土	おせんべい	焼きそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 焼きそば麺 ソース ミニゼリー		キャベツ にんじん もやし
14	月	ミニゼリーぶどう	鯖のみそに キャベツサラダ すまし汁 牛乳	たこやき 麦茶	ミニゼリー 精白米 豆みそ 砂糖 しょうが 本みりん 漬物 しょうゆ 和風ドレッシングタイプ 蒸しかまぼこ 顆粒和風だし にぼし たこ焼き 濃厚ソース かつおだし 麦茶	さば 普通牛乳	キャベツ にんじん スイートコーン きゅうり だいこん たまねぎ 切りみつば
15	火	おせんべい	回鍋肉 パンサンスー 中華スープA キャンディチーズ 牛乳	桃まん 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ごま油 豆みそ 砂糖 漬物 しょうゆ 緑豆はるめ 穀物酢 カットわかめ 鶏がらだし ひとくち桃まん 麦茶	ぶたかたロース プロセスチーズ 普通牛乳	キャベツ 青ピーマン きゅうり にんじん 長ねぎ 生しいたけ
16	水	おせんべい	納豆 鶏ささみと彩野菜の甘酢あん 切干大根の味噌汁 牛乳	アイスクリーム	しょうゆせんべい 精白米 料理酒 塩コショウ 砂糖 穀物酢 オスターソース 穀物酢 片栗粉 甘みそ かつおだし にぼし	納豆 鶏ささ身 油揚げ 普通牛乳 アイスクリーム	赤ピーマン 黄ピーマン なす たまねぎ 切干だいこん にんじん あさつき
17	木	おせんべい	菜めし 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 なすのみそ汁 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 菜めし いりごま 食塩 油揚げ しらすき 調合油 砂糖 漬物 しょうゆ 豆みそ にぼし かつおだし ホットケーキミックス オレンジジュース ヌーノム 麦茶	さけ 普通牛乳	乾ひじき さやいんげん 大豆水煮 にんじん なす たまねぎ
18	金	ゴマビスケット	ハムカツサンド コロコロサラダ オニオンスープ 梨 麦茶	マシュマロサンド 麦茶	ビスケット ロールパン 調合油 中濃ソース 穀物酢 塩コショウ コンソメ パセリ 食塩 リッツ マシュマロ いちごジャム 麦茶	ハム カツツナ チーズ 普通牛乳	きゅうり コーン たまねぎ オレンジ
19	土	おせんべい	ためきうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 乾わかめ 長ねぎ めんつゆ ミニゼリー	蒸しかまぼこ	長ねぎ
21	月	おせんべい	シュウマイ 春雨ナムル マーボなす 牛乳	かぼちゃコロック 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 緑豆はるめ 漬物 しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 マーボソース 中濃ソース 麦茶	ロースハム 鶏糸卵 ぶたひき肉 豆腐 普通牛乳 シュウマイ	だいずもやし きゅうり にんじん なす 長ねぎ 生しいたけ
22	火	おせんべい	ビビンバ丼 茎わかめのサラダ 中華スープB オレンジ 牛乳	もちもちココアパン 麦茶	しょうゆせんべい 七つづき米 漬物 しょうゆ 鶏がらだし 片栗粉 マヨネーズ めんつゆ すりごま 食塩 カットわかめ ごま ごま油 普通牛乳 ホットケーキミックス ヌーノム ビュアココア 白砂糖 普通牛乳	ぶたひき肉 かにかまぼこ	こまつな りょくとうもやし にんじん くるくわめ きゅうり スイートコーン 長ねぎ にんじん カットわかめ オレンジ
23	水	おせんべい	カレイトマトソース 豆サラダ キノコスープ 牛乳	キャラメルポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 コンソメ オリーブ油 食塩 薄力粉 ごまドレッシング キャラメル ポップコーン 調合油 麦茶	まがれい ベーコン ミックスビーンズ 大豆チーズ 普通牛乳	トマトソース たまねぎ パセリ きゅうり にんじん スイートコーン えのきたけ ぶなしめじ
24	木	ミニゼリーりんご	ご飯 チキン南蛮 切干大根のカラフル漬け 麴の味噌汁 牛乳	羊羹 麦茶	ミニゼリー 精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 マヨネーズ 漬物 しょうゆ 砂糖 カットわかめ 食塩 カットわかめ 甘みそ にぼし かつおだし こしあん 粉寒天 麦茶	鶏もも 鶏卵 木綿豆腐 釜焼きき 普通牛乳	きゅうり パセリ 切干しいんご にんじん レモン果汁
25	金	ゴマビスケット	冷しきつねうどん いかの天ぷら キャンディチーズ パナナ 牛乳	五平餅風 麦茶	ビスケット うどん めんつゆ 精白米 いりごま 甘みそ 砂糖 漬物 しょうゆ 麦茶	味付けいなり 蒸しかまぼこ プロセスチーズ	カットわかめ 梨
26	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 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	ミニゼリーオレンジ	サバの南部焼き 大豆の五目煮 なめこ味噌汁 麦茶	フルーツヨーグルト	ミニゼリー 精白米 漬物 しょうゆ みりん 片栗粉 ごま 砂糖 顆粒和風だし かつおだし 甘みそ にぼし 麦茶	さば 大豆さつま揚げ 豆腐 プレーンヨーグルト	さやえんどう にんじん ごぼう なめこ 長ねぎ みかん 缶詰 パナナ 白桃缶
29	火	おせんべい	春巻き 棒鶏サラダ ニラたまスープ キャンディチーズ 麦茶	季節のおやつ ジョア	しょうゆせんべい 精白米 調合油 すりごま ごまドレッシング 鶏がらだし 食塩 麦茶	はるまき 鶏ささ身 卵 プロセスチーズ ジョア	きゅうり にんじん りょくとうもやし にら たまねぎ
30	水	おせんべい	チーズミートローフ マカロニサラダ イタリアンスープ 牛乳	プリンアラモード	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 パン粉 塩コショウ トマトケチャップ お好み焼きソース マカロニ マヨネーズ 食塩 クリーム コンソメ プリン ホイップ	ぶたひき肉 チーズ 完てん豆腐 まぐろ 油漬缶詰 普通牛乳	たまねぎ 冷凍ミックスベジタブル きゅうり にんじん コーン 缶詰 パセリ みかん 缶詰
31	木	おせんべい	わかめごはん たら味噌焼き 切干大根煮 もずく汁 ジョア	ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 炊き込みわかめ 精白米 甘みそ 料理酒 みりん 砂糖 漬物 しょうゆ 調合油 かつおだし 食塩 食パン 有塩 マーガリン グラニュー糖 麦	すけとうだら さつま揚げ 油揚げ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	切干しいんご 生しいたけ にんじん おきなわもずく 糸みつば
			未満児 エネルギー:484Kcal タンパク質:19.6g 脂質:16.2g カルシウム:213mg 鉄:2.3mg 塩分:1.8g				
			以上児 エネルギー:573Kcal タンパク質:24.1g 脂質:20.1g カルシウム:256mg 鉄:2.8mg 塩分:2.3g				

©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！ 思った以上に力のいる作業なので、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

暑い日が続くと、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。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- 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味つけ

- 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