



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	水	おせんべい	ご飯 鮭のチーズ焼き イカくんサラダ イタリアンスープ 牛乳	きな粉もち 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 穀物酢 調合油 塩コンソウ ブイヨン 食塩 砂糖 白玉粉 ゆで小豆缶詰 麦茶	さけとろけるチーズ いかくん製 ベーコン 普通牛乳 きな粉 絹ごし豆腐	えのきたけ ぶなしめじ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ミックスベジタブル バセリ
2	木	ゴマビスケット	ご飯 とりの照り焼き 小松菜のしらす和え 里芋のみそ汁 牛乳	メロンパン風トースト 麦茶	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 和風ドレッシングタイプ かつおだし 豆みそ にぼし 食パン ホットケーキミックス 有塩マーガリン 麦茶	若鶏もも しらす干し 絹ごし豆腐 普通牛乳 普通牛乳	こまつな にんじん えのきたけ さといも 長ねぎ レモン果汁
3	金		文化の日				
4	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし おろしにんにく おろししょうが ごま油 ミニゼリー		りょくとうもやし にんじん キャベツ
6	月	おせんべい	ご飯 豚肉のネギ塩炒め 納豆 キャベツと厚揚げ味噌汁 牛乳	コンソメポテト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 顆粒中華だし 食塩 ごま油 いりこま 豆みそ にぼし かつおだし ブイヨン 調合油 麦茶	ふたかたロース 納豆 生揚げ 普通牛乳	たまねぎ 長ねぎ ぶなしめじ キャベツ にんじん えのきたけ フライドポテト
7	火	ミニゼリーりんご	さくらごはん たらの味噌焼き ほうれん草ごま和え すまし汁 みかん 牛乳	和風カリカリピザ 麦茶	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ 甘みそ 料理酒 みりん風調味料 砂糖 すりこま 顆粒和風だし にぼし しょうがの皮 麦茶	すけとうだら 蒸しかまぼこ 普通牛乳 しらす干し プロセスチーズ	ほうれん草 にんじん こんにやく えのきたけ だいこん たまねぎ 切りみつば みかん 焼きのり
8	水	おせんべい	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き コールスローサラダ ABCスープ 牛乳	ココア蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 しょうが 濃口しょうゆ 中濃ソース 砂糖 にんにく 穀物酢 食塩 マヨネーズ ブイヨン マカロニ ホットケーキミックス デュコア 麦茶	若鶏もも 普通牛乳	トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰 たまねぎ バセリ
9	木	ゴマビスケット	ご飯 さば竜田揚げ ゆかり和え たまねぎとわかめの味噌汁 麦茶	ブルーチェ	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ 料理酒 しょうが 片栗粉 調合油 にぼし 顆粒和風だし 淡色辛みそ 麦茶 フルーチェ	さば 油揚げ 普通牛乳	りょくとうもやし きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ わかめ
10	金	おせんべい	野菜ラーメン 肉だんご りんご 牛乳	ゴマもちもちパン 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 塩ラーメン スープ 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 白玉粉 ホットケーキミックス いりこま 麦茶	ふたかたロース 蒸しかまぼこ うずら 卵水煮缶詰 ミートボール 普通牛乳 パルメザンチーズ	キャベツ コーン缶詰 トマトケチャップ りんご
11	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味噌付いなり	長ねぎ にんじん ほうれん草
13	月	おせんべい	ボークカレー 切干大根のマヨサラダ バナナ ジョア	桃まん 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 カレーウレシオ 食塩 マヨネーズ 濃口しょうゆ ひとくち桃まん 麦茶	ふたロース かにかまぼこ ジョア	たまねぎ じゃがいも にんじん 福神漬 トマトビュレ 切干だいこん きゅうり バナナ
14	火	ミニゼリーオレンジ	ご飯 ヤンニョムチキン風 チョレギサラダ 春雨スープ 麦茶	カスタードプリン	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖 おろしにんにく ごま油 いりこま 緑豆はるさめ 鶏がらだし 麦茶	鶏もも 蒸しかまぼこ 普通牛乳	トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり 焼きのり 長ねぎ 生しいたけ
15	水	おせんべい	赤飯 鮭フライ ひじきの和風サラダ 豚汁 キャンディーズ 牛乳	ミルククッキー 麦茶	しょうゆせんべい もち さけいりごま パン粉 薄力粉 調合油 中濃ソース すりこま マヨネーズ めんつゆ 甘みそ かつおだし 無塩バター 薄力粉 麦茶 練乳	さけ かにかまぼこ ふたもも プロセスチーズ 普通牛乳	乾ひじき きゅうり スイートコーン にんじん だいこん ごぼう 板こんにやく
16	木	ゴマビスケット	キャベツとベーコンのペペロンチーノ 彩サラダ りんご 牛乳	大学かぼちゃ 麦茶	ビスケット スパゲティにんにく オリーブ油 食塩 しょうゆ フレンチドレッシング 片栗粉 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 ごま 麦茶	ベーコン まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	キャベツ たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー スイートコーン にんじん きゅうり りんご かぼちゃ
17	金	おせんべい	ご飯 デミグラスチーズオムレツ レンコンのデリ風サラダ オニオンスープ 牛乳	原宿ドッグ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ハヤシルウ めんつゆ マヨネーズ ブイヨン 食塩 原宿ドッグ 麦茶	オムレツ とろけるチーズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	ぶなしめじ たまねぎ れんこん にんじん 乾ひじき コーン バセリ
18	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 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
20	月	おせんべい	ハンバーガー ポテトサラダカレー味 キノコスープ 牛乳	きつねおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン パン粉 食塩 マヨネーズ カレー粉 ブイヨン 精白米 いりこま めんつゆ 砂糖 麦茶	ぶたひき肉 充てん豆腐 普通牛乳 油揚げ	トマトケチャップ たまねぎ 生しいたけ じゃがいも きゅうり にんじん コーン えのきたけ ぶなしめじ バセリ 焼きのり
21	火	ミニゼリーぶどう	ご飯 鯖のゴマみそ焼き 筑前煮 はんぺんのすまし汁 牛乳	麩ラスク 麦茶	ミニゼリー 精白米 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ いりこま 調合油 顆粒和風だし 食塩 醤油あじ 有塩マーガリン グラニュー糖 麦茶	さけ 若鶏もも はんぺん 普通牛乳	さいとも れんこん ごぼう にんじん 生しいたけ さやいんげん ぶなしめじ 切りみつば カットわかめ
22	水	おせんべい	鶏きのこうどん 竹輪の磯部揚げ バナナ ジョア	アップルパイ 麦茶	しょうゆせんべい うどん めんつゆ 天ぷら粉 調合油 濃口しょうゆ バイロ グラニュー糖 麦茶	鶏もも 焼き竹輪 ジョア	なめこ 長ねぎ ぶなしめじ にんじん えのきたけ 生しいたけ あおのり バナナ りんご缶詰
23	木		勤労感謝の日				
24	金	おせんべい	ご飯 たらのマヨコーン焼き カリカリ大豆サラダ ミネストローネ 牛乳	カルピスゼリー	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 調合油 砂糖 食塩 黒しょうブイヨン カルピス 寒天	すけとうだら プロセスチーズ 大豆 ベーコン 普通牛乳	コーン缶詰 えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり トマトケチャップ ホールトマト たまねぎ バセリ ぶなしめじ 白横缶 バインアップル缶詰
25	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 中華めん 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
27	月	おせんべい	ご飯 カレイトマトソース マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	焼き芋 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ブイヨン オリーブ油 食塩 薄力粉 マカロニ マヨネーズ 麦茶	まがれい ベーコン まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	トマトソース たまねぎ バセリ きゅうり にんじん ぶなしめじ さつまいも
28	火	ミニゼリーりんご	二色丼 もやしナムル 中華スープ キャンディーズ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	ミニゼリー 精白米 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ いりこま 調合油 顆粒和風だし 食塩 ごま油 緑豆はるさめ 中華だし ごま 麦茶	ぶたひき肉 鶏糸卵 かにかまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	さやいんげん だいずもやし きゅうり にんじん えのきたけ 長ねぎ
29	水	おせんべい	ご飯 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 オレンジ 牛乳	セサミクッキー 麦茶	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 濃口しょうゆ 醤油あじ かつおだし にぼし ごま 薄力粉 調合油 麦茶	さけ 生揚げ 普通牛乳 調整豆乳	にんじん さやいんげん さいとも だいこん 未みつば えのきたけ オレンジ
30	木	ゴマビスケット	ご飯 鶏のからあげ さつまいもチーズサラダ 野菜スープ みかん 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	ビスケット 精白米 調合油 濃口しょうゆ おろししょうが 片栗粉 マヨネーズ ブイヨン 麦茶 ケーキ	若鶏もも チーズ 普通牛乳	さつまいも きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ たまねぎ バセリ みかん
			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。

子どもの成長を祝う七五三

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。千歳飴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。縁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す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