



令和6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	木	おせんべい	なたね焼き きゅうりのゴマ酢和え もずく汁 キャンディチーズ 麦茶	ココアプリン	ビスケット 精白米 マヨネーズ すりごま 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 かつおだし 食塩 ビュアココア ホイップクリーム	ずけとうだら卵黄ロースハム 蒸しかまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	糸みつばふなしめじ たまねぎ あさつき きゅうり りょくとうもやしにんじん おきなわもずく	
2	金	おせんべい	サラダうどん さつま芋天ぷら パナナ 牛乳	さけおにぎり 麦茶	ビスケット ゆでうどん マヨネーズ めんつゆ 天ぷら粉 醤油油 普通牛乳 精白米 ほしのり いりごま 麦茶	まぐろ油漬缶詰 さけ水煮缶詰	トマト きゅうり レタス さつまいも パナナ	
3	土	おせんべい	やきそば	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 醤油油 あおりのり 甘酢しょうが ミニゼリー		りょくとうもやしにんじんキャベツ	
5	月	ミニゼリー	カレイの香草パン粉焼き 夏野菜のココロサラダ 豆苗のスープ 牛乳	ブルーベリーのケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 オリーブ油 コンソメ 食塩 緑豆はるさめ 麦茶 ホットケーキミックス ブルーベリージャム	かたい普通牛乳 チーズ プレーンヨーグルト	ゆでたまご スイートコーン きゅうりにんじん トウモロコシ たまねぎ	
6	火	おせんべい	ガパオライス かみかみ海藻サラダ キノコスープ オレンジ ジョア	ずんだだんご 麦茶	ミニゼリー 七つつき茶 鶏からだし 濃口しょうゆ 砂糖 塩 コンソメ オイスターソース かつおわかめ ごまドレッシング パセリ コンソメ 食塩 麦茶 上新粉 きな粉 砂糖	鶏ひき肉 鶏卵 しらす ジョア 絹ごし豆腐 冷凍えだまめ	えのきたけ ふなしめじ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 切干しいんじん にんじん オレンジ	
7	水	おせんべい	あじの南蛮漬け もやしの和えもの 高野豆腐の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	かき氷	ミニゼリー 精白米 食塩 片栗粉 醤油油 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ 鶏がらだし 和風ドレッシングタイプ 甘みそ かつおだしにほし フライドポテト じゃがいも 麦茶	あじロースハム 油揚げ プロセスチーズ 普通牛乳	青ピーマン にんじん たまねぎ レモン果汁 りょくとうもやし きゅうり 切干しいんじん あさつき	
8	木	おせんべい	マーボーナス丼 パンサンスー 中華スープA すいか 麦茶	フルーチェ	ミニゼリー 精白米 マーボー豆腐の素 醤油油 緑豆はるさめ 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 かつおわかめ 鶏がらだし 麦茶 フルーチェ	木綿豆腐 ぶたひき肉 普通牛乳	長ねぎ 生しいたけ にんじん なす きゅうり すいか	
9	金	おせんべい	パンパンジー冷麺 コーンシウマイ パナナ 牛乳	ごはんピザ 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん ごまドレッシング 鶏がらだし 七つつき米 片栗粉 トマトケチャップ 麦茶	鶏ささ身 シウマイ 普通牛乳とろけるチーズ ウインナー	きゅうり トマト スイートコーン パナナ たまねぎ	
10	土	おせんべい	ためきうどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい うどん 乾わかめ めんつゆ ミニゼリー 揚げ玉	蒸しかまぼこ	長ねぎ	
12	月	振替休日						
13	火	おせんべい	ハンバーガー シーザー風サラダ オニオンスープ 牛乳 パナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン トマトケチャップ シーザードレッシング 鶏ひき肉 コンソメ 食塩 七つつき米 あおりのり めんつゆ 焼きのり 塩昆布 麦茶	ハンバーガー ハルメゼンチーズ 普通牛乳	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ パセリ パナナ	
14	水	おせんべい	焼肉 マカロニサラダ 中華スープB トマト 牛乳	桃まん 麦茶	ミニゼリー 精白米 やきにくのたれ 醤油油 マカロニ マヨネーズ 食塩 鶏がらだし かつおわかめ ごま油 トマト ひとくち桃まん 麦茶	ぶたかたロース まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	たまねぎ きゅうり にんじん 長ねぎ トマト	
15	木	おせんべい	さば塩焼 ゆかり和え2 豆腐と油揚げの味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ゆかり 甘みそ かつおだしにほし たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	さば塩焼 木綿豆腐 油揚げ プロセスチーズ 普通牛乳	にんじん りょくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ	
16	金	おせんべい	白身魚フライ かんきつキャベツサラダ 野菜スープ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 醤油油 中濃ソース 和風ドレッシング コンソメ 麦茶	白身フライ チーズ プレーンヨーグルト	キャベツ にんじん スイートコーン えのきたけ たまねぎ パセリ パナナ みかん缶詰 白桃缶	
17	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーぶどう	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	
19	月	ミニゼリーりんご	アジのカレームニエル イカくんサラダ 冬瓜スープ ジョア	アイスクリーム	ミニゼリー 精白米 あじ カレーム 薄力粉 塩バター いりごま 砂糖 鶏がらだし 食塩 薄力粉 片栗粉 醤油油 塩 コンソメ 砂糖 コンソメ 食塩	あじ ウインナー ジョア アイスクリーム	きゅうりにんじん キャベツ とうがん ふなしめじ えのきたけ	
20	火	おせんべい	鶏てりやき もやしとインゲンのごま和え 切干大根の味噌汁 オレンジ 牛乳	熱のチーズスナック 麦茶	しょうゆせんべい 七つつき茶 焼きのり いりごま 濃口しょうゆ 砂糖 めんつゆ 調味料 料理酒 豆みそ 乾わかめ 甘みそ にほし 顆粒和風だし 醤油油 食塩 麦茶	鶏もも肉や豆腐 釜揚げ 丸メゼンチーズ 普通牛乳	りょくとうもやし いんげんまめ にんじん 長ねぎ オレンジ	
21	水	おせんべい	納豆 夏野菜の甘酢炒め かぼちゃの味噌汁 梨 麦茶	ホットドッグ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 穀物酢 料理酒 片栗粉 甘みそ にほし 顆粒和風だし 普通牛乳 ロールパン トマトケチャップ 麦茶	納豆 豚肉 ウインナーソーセージ	青ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン なす かりかぼちゃ たまねぎ あさつき なみキャベツ	
22	木	おせんべい	昆布のふりかけ 赤魚の塩あんかけ ひじきの和風サラダ そうめん のすまし汁 牛乳	フルグラクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 塩昆布 いりごま かつお節 料理酒 めんつゆ 砂糖 鶏がらだし 食塩 薄力粉 片栗粉 醤油油 塩 乾わかめ めんつゆ マヨネーズ めんつゆにほし 薄力粉 塩昆布 かつおだし	赤魚かにまぼこ 木綿豆腐 普通牛乳 コーンフレーク 豆乳	赤ピーマン 黄ピーマン 冷凍えだまめ たまねぎ きゅうり スイートコーン にんじん 糸みつば えのきたけ	
23	金	おせんべい	ナスのミートソースパスタ 豆サラダ パナナ 牛乳	もちもちココアドーナツ 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ トマトケチャップ 中濃ソース コンソメ 食塩 トマトジュース フレンチドレッシング リッツ マシュマロ いちごジャム 麦茶	ぶたひき肉 ハルメゼンチーズ ミックスビーンス 大豆 チーズ 普通牛乳	ホールトマト なす きゅうり スイートコーン パナナ にんじん たまねぎ	
24	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 醤油油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ	
26	月	ミニゼリー	たらのマヨコーン焼き キャベツサラダ ABCスープ 牛乳	みかんゼリー	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ ごまドレッシング コンソメ マカロニスバゲティ 麦茶 みかん缶詰	ずけとうだら プロセスチーズ 牛乳	コーン缶詰 えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ	
27	火	おせんべい	鶏肉の塩レモン焼き さつまいものチーズサラダ 押し麦入りミネストローネ 麦茶	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 長ねぎ 鶏がらだし 食塩 おろしにんにく マヨネーズ トマトケチャップ ホールトマト コンソメ 押し麦 麦茶	鶏もも クリームチーズ ベーコン	レモン果汁 さつまいも きゅうり にんじん たまねぎ パセリ ふなしめじ	
28	水	おせんべい	鯖のゴマみそ焼き ひじきの五目煮 かき玉汁 牛乳	ハムチーズボール 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ いりごま たらし 醤油油 顆粒和風だし 食塩 片栗粉 米粉 あおりのり オリーブ油 麦茶	さば大豆水漬さつま揚げ 鶏卵 普通牛乳 ロースハムとろけるチーズ 絹ごし豆腐 豆乳	乾ひじき さやいんげん にんじん たまねぎ すみっば	
29	木	おせんべい	豚丼 キャベツのおかか和え オクラの味噌汁 バイン 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 濃口しょうゆ かつお節 めんつゆ にほし 甘みそ かつおだし リッツ マシュマロ いちごジャム 麦茶	油揚げ ぶたかた 木綿豆腐 普通牛乳	オクラ たまねぎ さらたき 甘酢しょうが キャベツ にんじん バイン	
30	金	おせんべい	フライドチキン スパゲティサラダ コンソメスープ キャンディチーズ 牛乳	プリンアラモード 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 黒こしょう 濃口しょうゆ 砂糖 片栗粉 米粉 いりごま サラダバ 穀物酢 醤油油 塩 コンソメ プリン ホイップクリーム みかん缶詰	鶏もも まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	きゅうりにんじん ふなしめじ たまねぎ	
31	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい うどん 乾わかめ めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん	

未満児 エネルギー:412Kcal タンパク質:16.5g 脂質:12.2g カルシウム:166mg 鉄:1.8mg 塩分:1.5g
 以上児 エネルギー:523Kcal タンパク質:23.0g 脂質:18.0g カルシウム:235mg 鉄:2.4mg 塩分:1.88g

・二重線のメニューは新しいメニューです ♪

◎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！ 思った以上に力のある作業なので、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

暑い日が続くとも、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)

落ちた食欲を夏バテ予防

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- シウワガ → 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