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
2	月	ミニゼリーりんご	わかめごはん サバのごま塩焼き 切干し大根煮 かぶの味噌汁 牛乳	かぼちゃチーズケーキ 麦茶	ミニゼリー 精白米 ごまひじき 食塩 いりごま 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし かつおだし 豆みそ にぼし ホットケーキミックス クリームチーズ 無塩バター 普通牛乳 麦茶	さば さつま揚げ油揚げ充てん豆腐 普通牛乳普通牛乳	切干しだいこん生しいたけ にんじん かぶ かぼちゃ
3	火	おせんべい	チンジャオロース きゅうりちくわの中華サラダ 中華スープ 牛乳	パイ饅頭 麦茶	しょうゆせんべい 精白米調合油 チンジャオ 濃口しょうゆ 穀物酢 ごま油 砂糖 いりごま 食塩 鶏がらだし パイ皮 こしあん 麦茶	豚肉 ちくわ 普通牛乳	青ピーマン 赤ピーマンきゅうり たまねぎ たけのこ 水煮缶詰 カットわかめスイートコーン 長ねぎ にんじん
4	水	おせんべい	麦ごはん 納豆 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 豆腐とねぎの味噌汁 みかん 牛乳	ミルクスノーボールクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 押麦 ご飯 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 ごま 料理酒 調合油 甘みそ にぼし かつおだし 麦茶	納豆鶏もも 木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳	さつまいもたまねぎ 長ねぎ にんじん えのきたけ みかん
5	木	おせんべい	あじの竜田揚げ ゆかり和え2 大根の味噌汁 キャンディチーズ 麦茶	みかんゼリー	しょうゆせんべい 精白米 調合油 ゆかり 甘みそ にぼし かつおだし麦茶	アジ油揚げ	りょくとうもやし きゅうり にんじんだいこん にんじん 糸みつば プロセスチーズ みかん缶詰
6	金	おせんべい	ミートソースパスタ レンコンサラダB オレンジ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ トマトケチャップ お好み焼きソース 調合油 塩コショウ 砂糖 食塩 穀物酢 濃口しょうゆ いりごま 精白米 めんつゆ ごま油 麦茶	ぶたひき肉パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじトマトソース ホールトマトれんこん コーン缶詰粒 きゅうり オレンジ
7	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
9	月	ミニゼリーぶどう	鶏肉のコンソメパン粉焼き 豆サラダ 根菜のスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	ミニゼリー 精白米 パン粉 コンソメ パセリ 塩コショウ オリーブ油 穀物酢 調合油 砂糖 食塩 麦茶	鶏肉 ミックスビーンズ 大豆 チーズ ベーコン トマトジュース ホールトマトプレーンヨーグルト	きゅうり にんじん スイートコーンれんこん ごぼう たまねぎみかん缶詰 バナナ 白桃缶
10	火	おせんべい	ひじきごはん 赤魚の塩麹やき 肉じゃが きのこの味噌汁 牛乳	フルグラクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 炊き込みわかめ いりごま しらたき 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし 甘みそ にぼし かつおだし コーンフレーク 薄力粉 麦茶	赤魚 ぶたかたロース油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	じゃがいも にんじん たまねぎさやいんげんぶなしめじ えのきたけ あさつき
11	水	おせんべい	ル―ローハン もやしナムル わかめの中華スープ みかん 牛乳	スイートポテト 麦茶	しょうゆせんべい 七分つき米 おろししょうが 砂糖 オイスターソース 濃口しょうゆ 料理酒 穀物酢 ごま油 食塩 いりごま 塩わかめ 鶏がらだし ごま 無塩マーガリン 麦茶	ぶたもも木綿豆腐 普通牛乳卵黄	こまつなだいずもやし きゅうり にんじんえのきたけ長ねぎ みかん さつまいも
12	木	おせんべい	白身魚のピザソース焼き アップルサラダ キノコスープ 麦茶	フル―チェ	しょうゆせんべい 精白米 ピザソース パセリ 塩コショウ 穀物酢 調合油 食塩 砂糖コンソメ麦茶 フル―チェ	ホキとろけるチーズ 普通牛乳	たまねぎ りんご キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ぶなしめじ
13	金	おせんべい	麻婆ラーメン 餃子 バナナ 牛乳	五平餅風 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん マーボー豆腐の素 ラーメンスープ 精白米 いりごま 甘みそ 砂糖 濃口しょうゆ 麦茶	豚肉木綿豆腐ぎょうざ普通牛乳	長ねぎ バナナ
14	土	おせんべい	たぬきうどん	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 蒸しかまぼこ 長ねぎ めんつゆ ミニゼリー		
16	月	ミニゼリーオレンジ	キーマカレー かみかみサラダ りんご ジョア	豆腐きな粉ドーナツ 麦茶	ミニゼリー 精白米 ご飯 カレールウ 焼きするめいか いりごま 和風ドレッシングタイプ 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 調合油 麦茶	大豆 ぶたひき肉 ジョア 絹ごし豆腐きな粉	たまねぎ コーン缶詰粒にんじん ホールトマト 切干しだいこん きゅうりりんご
17	火	おせんべい	乳児 たらの味噌チーズ焼き ひじきと枝豆のサラダ 豚汁 みかん 牛乳	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 甘みそ マヨネーズ めんつゆ すりごま たこ焼き麦茶	すけとうだらぶたもも 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰とろけるチーズ	冷凍えだまめ コーン缶詰粒だいこん にんじん ごぼう板こんにゃく 長ねぎ みかん
			幼児 おもち ひじきと枝豆のサラダ 豚汁 みかん 牛乳		乾ひじき マヨネーズ めんつゆ すりごま かつおだし たこ焼き麦茶	ぶたもも 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰	冷凍えだまめ コーン缶詰粒だいこん にんじん ごぼう板こんにゃく 長ねぎ みかん
18	水	おせんべい	チャプチェ ショーロンポー 中華スープ 麦茶	ココアプリン	しょうゆせんべい 精白米 緑豆はるさめ 食塩 やきにくのたれ ごま油 鶏がらだし ごま 麦茶 プリン ピュアココア	ぶたもも ショーロンポー普通牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン 黄ピーマン 長ねぎカットわかめ にんじん
19	木	おせんべい	鶏ちゃん焼き 大根サラダ かき玉汁 キャンディチーズ 牛乳	ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 料理酒 甘みそ みりん風調味料 砂糖 和風ドレッシングタイプ 顆粒和風だし 食塩 片栗粉 食パン有塩マーガリン グラニュー糖 麦茶	若鶏もも鶏卵プロセスチーズ 普通牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじだいこん きゅうり 糸みつば
20	金	おせんべい	ほうとう風うどん白身魚の天ぷら バナナ 牛乳	悪魔のおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい うどん 顆粒和風だし 甘みそ みりん風調味料 片栗粉 めんつゆ 調合油 七分つき米 揚げ玉 あおのり ごま油 麦茶	鶏肉油揚げ 白身天ぷら普通牛乳	かぼちゃだいこん ごぼう にんじん 青ねぎぶなしめじバナナ
21	土	おせんべい	やきそば（土曜日）	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	
23	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 オニオンスープ 牛乳	メロンパン風クッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 カレー粉 薄力粉 有塩バター いかくん製 穀物酢 調合油 塩コショウ 砂糖 コンソメ 食塩 ホットケーキミックス グラニュー糖 ピュアココア 麦茶	あじ普通牛乳	きゅうりにんじん キャベツ たまねぎ パセリ
24	火	おせんべい	中華丼 春雨マヨサラダ 大根の中華スープ バナナ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 中華だし 調合油 精白米 緑豆はるさめ マヨネーズ めんつゆ ごま 鶏がらだし 食塩 ごま油 麦茶	豚肉 蒸しかまぼこまぐろ油漬缶詰 普通牛乳	だいこん 長ねぎはくさい にんじん たけのこ ぶなしめじきくらげきゅうりカットわかめ バナナ
25	水	おせんべい	パン マカロニグラタン スマイルポテト トマトスープ みかん 牛乳	パフェ 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン マカロニ 薄力粉 パン粉 無塩バター 食塩 コンソメ 普通牛乳 コーンフレーク アイスクリーム ホイップクリーム いちごジャム 麦茶	鶏もも普通牛乳とろけるチーズベーコン	ぶなしめじ たまねぎ パセリ にんじん トマトジュース ホールトマト ブロッコリー みかんいちご
26	木	おせんべい	赤魚の西京焼き 大根のそぼろ煮 もずく汁 ジョア	ココアポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 本みりん 料理酒 片栗粉 おろししょうが おきなわもずく かつおだし食塩 ポップコーン 調合油 麦茶	ぶたひき肉蒸しかまぼこジョア	だいこん さやいんげん にんじん糸みつば
27	金	おせんべい	チーズミートローフ キャベツサラダ コーンスープ 麦茶	プリンアラモード 麦茶	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 穀物酢 砂糖 食塩 調合油 麦茶 プリン ホイップクリーム クッキー	ぶたひき肉充てん豆腐 普通牛乳	たまねぎ ミックスベジタブルキャベツ にんじん きゅうりコーンスープ

未満児 エネルギー:422Kcal タンパク質:18.8g 脂質:12.1 カルシウム:216mg 鉄:2.5mg 塩分:1.5g

以上児 エネルギー:533Kcal タンパク質:23.0g 脂質:18.5g カルシウム:252mg 鉄:2.1mg 塩分:2.0g

・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。

寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

今がおいしい！タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。