



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	
6	月	ミニゼリーりんご	ポークカレー かみかみ海藻サラダ オレンジ ジョア	ごまちゃんすこう 麦茶	ミニゼリー 精白米 カレールー 醤油油 ごまドレッシング 薄力粉 砂糖 食塩 麦茶	ふたろース しらす ジョア	たまねぎ じゃがいも にんじん 塩漬トマト ビューレ カットわかめ 切干しいんご オレンジ しいたけ	
7	火	おせんべい	七草ごはん 鮭の照り焼き ひじきの五目煮 豚汁 牛乳	メープルバタートースト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 薄力粉 濃口しょうゆ 砂糖 醤油油 甘みそ かつおだし 食パン(メープルシロップ 無塩バター) 麦茶	さけ 大豆水煮 さつま揚げ ぶたもも 普通牛乳	なすな せり 菜めし 乾ひじき えだまめ にんじん しらす だいこん こぼろ 板こんにゃく 長ねぎ	
8	水	おせんべい	ご飯 チキンのトマトチーズ焼き ブロッコリーのさっぱりサラダ しめじとたまねぎのスープ 牛乳	のりしおポテト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米(パン粉) フレンチドレッシング コンソメ 食塩 醤油油 麦茶	鶏もも とろけるチーズ 普通牛乳	トマトケチャップ たまねぎ(バセリ) ブロッコリー にんじん スイートコーン ぶなしめじ あおりの フライドポテト	
9	木	おせんべい	ご飯 鯖のみそに カブときゅうりの浅漬け すいとん 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 豆みそ 砂糖 料理酒 濃口しょうゆ 浅漬けの素 薄力粉 かつおだし 麦茶 フルーチェ	さば 蒸しかまぼこ 油揚げ 普通牛乳	かぶ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ	
10	金	おせんべい	ソースカツ丼 キャベツのおかか和え もやしのみそ汁 キャンディチーズ 牛乳	きな粉パイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 小麦粉 スターソース 濃口しょうゆ かりん風調味料 砂糖 料理酒 かつお節 めんつゆ豆苗みそ かつおだし(パイ皮 きな粉) 麦茶	豚ヒレ 油揚げ	キャベツ にんじん りょくとうもやし プロセステーズ 普通牛乳	
11	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 ごま油 ミネゼリー		りょくとうもやし にんじん キャベツ	
13	月	成人の日						
14	火	おせんべい	ご飯 タラのチリソース イカくん中華サラダ わかめ中華スープ 麦茶	黒ゴマプリン	しょうゆせんべい 精白米 醤油油 エビチリソース 薄力粉 ごま油 濃口しょうゆ 砂糖 鶏がらだし 食塩 麦茶 ホイップクリーム	すけとうだら さいか木 木綿豆腐 普通牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん 乾わかめ えのきたけ 長ねぎ しいたけ	
15	水	おせんべい	豚丼 小松菜とひじきの和え肉 厚揚げの味噌汁 りんご 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 濃口しょうゆ マヨネーズ めんつゆ 砂糖粉 食塩 豆みそ 顆粒和風だし ホットケーキミックス 麦茶	ぶたかた まぐろ油漬詰 普通牛乳 絹ごし豆腐	たまねぎ しらす 甘酢しょうが ごまつな スイートコーン 乾ひじき こぼろ にんじん 生揚げ あさつき りんご	
16	木	おせんべい	かやくうどん かにかま天がら パナナ 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい うどん 顆粒和風だし 砂糖 濃口しょうゆ かりん風調味料 天がら用(バター) 精白米 醤油粉 麦茶	ぶたばら などと 油揚げ かにかまぼこ 普通牛乳	たまねぎ にんじん 長ねぎ パナナ ぼしのり あおりの	
17	金	おせんべい	バターピラフ チキンソテー かんきつキャベツサラダ コンソメスープ 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 コンソメ 有塩バター オリーブオイル 和風ドレッシング 醤油油 カレー粉 麦茶	若鶏もも チーズ ベーコン 普通牛乳	たまねぎ にんじん スイートコーン(バセリ) にんにく キャベツ ぶなしめじ ポップコーン	
18	土	おせんべい	焼うどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん 醤油油 ミネゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ りょくとうもやし	
20	月	ミニゼリーオレンジ	フィッシュサンド 彩サラダ かぼちゃシチュー みかん 麦茶	豆腐団子(みたらし) 麦茶	ミニゼリー ロールパン 濃厚ソース フレンチドレッシング コソメ かりん風調味料 マヨネーズ かぼちゃのクリームスープ だんご粉 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 麦茶	白身魚フライ ロースハム 普通牛乳 充てん豆腐	ブロッコリー カリフラワー スイートコーン にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ みかん	
21	火	おせんべい	ご飯 ポークケチャップ マヨごぼうサラダ 豆苗のスープ ジョア	麩ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 顆粒和風だし 醤油油 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ かつおだし こしあん 粉茶 食塩 麦茶	ぶたかた ロース まぐろ油漬詰 ジョア	ぶなしめじ たまねぎ トマトケチャップ ごぼう にんじん きゅうり すりごま トウモロコシ	
22	水	おせんべい	ご飯 カレイあなかけ ほうれん草ごま和え 切干大根の味噌汁 牛乳	羊羹 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 顆粒和風だし 醤油油 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ かつおだし こしあん 粉茶 食塩 麦茶	からすがれい 油揚げ 普通牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草 こんにゃく えのきたけ すりごま 切干しいんご あさつき	
23	木	おせんべい	しょうゆラーメン れんこんシウマイ りんご 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 中華スープ 精白米 めんつゆ かつお節 麦茶	ぶたばら シュウマイ 普通牛乳	長ねぎ 焼きのり りょくとうもやし にんじん キャベツ りんご	
24	金	おせんべい	ご飯 とりのみそ焼き 白菜浅漬けサラダ もずく汁 牛乳	ココアケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 豆みそ 砂糖 醤油油 濃口しょうゆ かつおだし 濃口しょうゆ 食塩 ホットケーキミックス ビューココア たべこ 砂糖 麦茶	若鶏もも 蒸しかまぼこ 普通牛乳	はくさい きゅうり にんじん おきなわもずく 糸あつぱ	
25	土	おせんべい	焼きそば	ミニゼリーがとう	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 醤油油 ミネゼリー		にんじん りょくとうもやし キャベツ	
27	月	ミニゼリーがとう	子ぼろあんかけ丼 キャベツの塩昆布和え 大根の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	ブルーベリーヨーグルト 蒸しパン 麦茶	ミニゼリー 濃口しょうゆ かりん風調味料 料理酒 砂糖 片栗粉 塩昆布 浅漬けの素 甘みそ かつおだし ホットケーキミックス ブルーベリージャム 麦茶	鶏ひき肉 油揚げ プロセステーズ 普通牛乳 プレーンヨーグルト	おろししょうが キャベツ にんじん きゅうり しいたけ だいこん 糸あつぱ	
28	火	おせんべい	トマトクリームパスタ 豆サラダ パナナ 牛乳	きつねおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ コンソメ オリーブオイル 砂糖 醤油油 砂糖 食塩 精白米のめんつゆ 麦茶	ベーコン 生クリーム パルメザンチーズ 大豆 チーズ 普通牛乳 しいたけ 揚げ	たまねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ おろしにんにく ミックスビーンズ きゅうり にんじん スイートコーン パナナ しいたけ 揚げ	
29	水	おせんべい	ご飯 たら香草パン粉焼き キャベツとツナのサラダ オニオンスープ 牛乳	フルーツゼリー	しょうゆせんべい 精白米(パン粉) オリーブオイル 砂糖粉 砂糖 醤油油 食塩 コンソメ焼天	すけとうだら まぐろ油漬詰 普通牛乳	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ(バセリ) りんごジュース ミックスフルーツ	
30	木	おせんべい	ご飯 キノコのハンバーグ ほうれん草と卵の炒め物 里芋のみそ汁 牛乳	チーズせんべい 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 顆粒和風だし 薄力粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ だし 豆みそ きょうごの飯 マヨネーズ 麦茶	ハンバーグ ベーコン 鶏卵 絹ごし豆腐 普通牛乳 とろけるチーズ パルメザンチーズ	ぶなしめじ えのきたけ あさつき ほうれん草 そうごいも 長ねぎ にんじん	
31	金	おせんべい	ワカメごはん 鶏のからあげ マカロニサラダ 花麩のすまし汁 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 顆粒和風だし 薄力粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ だし 豆みそ きょうごの飯 マヨネーズ 麦茶	若鶏もも まぐろ油漬詰 蒸しかまぼこ 普通牛乳	しいたけ おろししょうが きゅうり にんじん カットわかめ ぶなしめじ	

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

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。

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量が多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょ!