



令和7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	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 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りよとうもやしキャベツ	
3	月	ミニゼリーオレンジ	ちらし寿司 ひじきと枝豆のサラダ ポテトフライ 豆腐としめじのすまし汁 牛乳 手巻き寿司ひじきと枝豆のサラダ ポテトフライ 豆腐としめじのすまし汁 牛乳	ロールクレープ 麦茶	ミニゼリー 精白米 すしこ 焼きのり マヨネーズ めんつゆ すりごま フライドポテト 食塩 調合油 かつおだし 濃口しょうゆクレープ ホップクリーム 麦茶	鶏糸卵味付けいなりまぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 牛乳かにかま	きゅうり れんこんにんじん 乾ひじき 冷凍えだまめ コーン缶詰粒えのきたけ ぶなしめじ パナナ ミックスフルーツ	
4	火	おせんべい	白身魚の中華あんかけ 小松菜ナムル ワンタン スープ ジョア	きな粉もち 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 塩コショウ 調合油 鶏がらだし 濃口しょうゆ かつおだし 中華だし 砂糖 白玉粉 えごま 麦茶	ホキふたひき肉 ジョア きな粉 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ さやいんげん だいずもやし こまつな 長ねぎ	
5	水	おせんべい	鶏肉のアップルソースがけ コールスローサラダ キノコスープ 牛乳	カリカリミートピザ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 料理酒 塩コショウ 穀物酢 食塩 マヨネーズ コンソメ きよごの皮 お好み焼きソース トマトジュース トマトケチャップ	若鶏もも 普通牛乳 ふたひき肉とろけるチーズ	りんご すりおろしキャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒えのきたけ ぶなしめじ パセリ トマトペースト	
6	木	おせんべい	アジのかば焼き キャベツと人参のごま和え 厚揚げの味噌汁 キャンディチーズ 麦茶	ココアプリン	しょうゆせんべい 精白米 食塩 片栗粉 調合油 砂糖 穀物酢 濃口しょうゆ 顆粒中華だし マヨネーズ めんつゆ 甘みそ かつおだしにほし 麦茶 いちごジュース	あじ まぐろ油漬缶詰油揚げ 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 かぶきゅうり 切干しいたけ こん あさつき	
7	金	おせんべい	ほうれん草のクリームパスタ 豆サラダ オレンジ 牛乳	五平餅風 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ コンソメ 顆粒中華だし 食塩 フライパンシールド 穀物酢 チーズ 調合油 食塩 砂糖 精白米 いらごま 甘みそ 濃口しょうゆ 麦茶	おけハルメザンチーズ 生クリーム 普通牛乳	ぶなしめじ ほうれん草 たまねぎ ミックスビーンズ 大豆 きゅうり にんじん スイートコーンオレンジ	
8	土	🎵🎵 音楽フェスティバル 🎵🎵						
10	月	ミニゼリーりんご	ピザチキン マカロニサラダ 根菜スープ 牛乳	♡のコロッケ 麦茶	ミニゼリー 精白米 マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソメ 麦茶	まぐろ油漬缶詰 ウインナーソーセージ	きゅうりにんじんれんこん ごぼう パセリ たまねぎ さつまいも	
11	火	振替休日						
12	水	おせんべい	焼肉 もやしナムル ワカメと豆腐のスープ 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい やきにくのたれ 調合油 食塩 いらごま ごま油鶏がらだし ごま 麦茶 フルーチェ	ぶたかたロース 木綿豆腐 普通牛乳	たまねぎ だいずもやし きゅうりにんじん えのきたけ カットわかめ	
13	木	おせんべい	タラのカレー唐揚げ 根菜サラダ 大根の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 すりごま まどレシリング 豆みそにほし リッツ マシュマロ いちごジャム	油揚げ プロセスチーズ 普通牛乳	きゅうり だいこんれんこん ごぼう にんじん あさつき	
14	金	おせんべい	オムライス風 ジャーマンポテト コンソメスープ みかん 牛乳	ココアケーキ 麦茶	しょうゆせんべい トマトケチャップ 七分つき米 調合油 食塩 コンソメ ホットケーキミックス ビューココア 麦茶	鶏卵鶏肉 ウインナーソーセージ 普通牛乳	たまねぎ 青ピーマン パセリじゃがいも にんじん みかん	
15	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーぶどう 麦茶	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 麦茶		りよとうもやし にんじん キャベツ	
17	月	ミニゼリーぶどう	白身魚のコーンフレーク焼き きのことベーコンのコーン炒め 押し麦入りミネストローネ 牛乳	オレオピザ 麦茶	ミニゼリー 精白米 塩コショウ コーンフレーク マヨネーズ めんつゆ トマトケチャップ コンソメ 押麦 オレオ生クリーム ココアパウダー 調合油 麦茶	ホキハルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 ベーコン 普通牛乳	れんこん にんじん 乾ひじき ホールトマト たまねぎ パセリ ぶなしめじ	
18	火	おせんべい	肉味噌坦々丼 春雨ナムル もやし中華スープ 牛乳 パナナ	♡パイ 麦茶	しょうゆせんべい 粉砕小麦 調味料 しょうゆ 濃口しょうゆ 砂糖 食塩 鶏がらだし パイ粉 いらごま 濃口しょうゆ 麦茶	ぶたひき肉 ロースハム 鶏糸卵 普通牛乳	長ねぎ チンゲンサイ きゅうり にんじん りよとうもやし えのきたけ パナナ	
19	水	おせんべい	ワカメごはん 赤魚の醤油麹焼き 野菜とささみの和え物 豆腐と油揚げの味噌汁 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 炊き込みわかめ いりごま 米 とうし 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 甘みそ かつおだしにほし 麦茶	赤魚 鶏ささ身 木綿豆腐 油揚げ プレーンヨーグルト	りよとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん 缶詰 パナナ 白桃缶	
20	木	おせんべい	甘酢マヨチキン かんきつキャベツサラダ オニオンスープ キャンディチーズ 牛乳	ヒヨコ蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 料理酒 塩コショウ 片栗粉 調合油 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ 和風レシリング コンソメ 食塩 ホットケーキミックス ごま	鶏もも プロセスチーズ 普通牛乳 ハルメザンチーズ	パセリ キャベツ にんじん スイートコーン	
21	金	おせんべい	あんかけ焼きそば 春巻き みかん ジョア	菜飯おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 ウスターソース 鶏がらだし 片栗粉 調合油 精白米 菜めし いりごま 焼きのり 麦茶	ぶたかたロース はるまき ジョア	はくさい にんじん 長ねぎ きくらげ みかん	
22	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 めんつゆ ミニゼリー	揚げ玉 蒸し かまぼこ	乾わかめ 長ねぎ	
24	月	天皇誕生日						
25	火	おせんべい	五目混ぜご飯 さば塩焼 ブロッコリーの塩昆布和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳	季節のおやつ麦茶	しょうゆせんべい 七分つき米 ご飯 濃口しょうゆ 顆粒和風だし みりん 風調味料 塩昆布 ごま 甘みそ にほし 麦茶	鶏肉 油揚げ さば塩焼 チーズ とうや豆腐 たまねぎ 普通牛乳	ぶなしめじ にんじん ごぼう ブロッコリー 乾わかめ 長ねぎ	
26	水	おせんべい	油淋鶏風 茎わかめの中華サラダ いら玉スープ 牛乳	豆腐きな粉ドーナツ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 おろしにんにく みりん 風調味料 濃口しょうゆ いりごま 穀物酢 砂糖 ごま油 すりごま コンソメ 麦茶	鶏もも ロースハム 鶏卵 普通牛乳 絹豆腐 きな粉	たまねぎ きゅうり にんじん きわめ えのきたけ にらくきわかめ	
27	木	おせんべい	あじの南蛮漬け カブのツナマヨ和え 切干大根の味噌汁 キャンディチーズ 麦茶	イチゴソースミルクプリン	しょうゆせんべい 精白米 おろししょうゆ 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖 料理酒 塩コショウ いりごま 片栗粉 調合油 すりごま 甘みそ 豆みそにほし 顆粒和風だし 麦茶 フライパンシールド	あじ 油揚げ 生揚げ プロセスチーズ 普通牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ えのきたけ	
28	金	おせんべい	ロールパンハンバーグ キャベツサラダ シチュー オレンジ 麦茶	ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン 穀物酢 砂糖 食塩 調合油 クリーム シチュー ウ 麦茶 ショートケーキ	ハンバーグ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 豚肉	キャベツ にんじん きゅうり じゃがいも ぶなしめじ たまねぎ パセリ ブロッコリー オレンジ	
以上児 エネルギー:561Kcal タンパク質:21.5g 脂質:18.6g カルシウム:243mg 鉄:2.6mg 塩分:1.8g 未満児 エネルギー:450Kcal タンパク質:17.5g 脂質:16.5g カルシウム:208mg 鉄:2.2mg 塩分:1.6g								

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。

福を呼び豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆＝「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。

味噌は万能調味料

2月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麺と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってきます。麺は主に「米麺」「麦麺」「豆麺」と3種類あり、地方によってこの麺を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんにとても適したものなのです。