



令和7年度

吉岡町第四保育園

日付	曜日	未満児おやつ	昼食	午後のおやつ	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	ご飯 たららのマヨコーン焼き イカくんサラダ オニオンスープ 牛乳	麩ラスク 麦茶	ミニゼリー 精白米 マヨネーズ 穀物酢 醤油 塩コショウ 砂糖 コンソメ 食塩 醤油 有塩マーガリン グラニュー糖 麦茶	すけとらから プロセスチーズ いかくん 製 普通牛乳	コーン缶詰 えのきたけ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ パセリ
3	火	おせんべい	ハヤシライス サイコロゴマサラダ パナナ ジョア	ピザ春巻き 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ハヤシルウ 醤油 塩コショウ 砂糖 ビガ春巻き 麦茶	ぶたかた ロース ロースハム ジョア	たまねぎ マッシュルーム 水菜 ほうろくにんじん さつまいも きゅうり スイートコーン パナナ
4	水	おせんべい	ご飯 鯖のみそにもやし の塩昆布和え すまし汁 牛乳	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ かりごま かつおだし こんろ 濃厚ソース かつお節 麦茶	さばの味噌煮 木綿豆腐 普通牛乳	りょうとうもやし きゅうり にんじん 塩昆布 糸みつば えのきたけ
5	木	おせんべい	しょうゆ野菜ラーメン れんこんシウマイ オレンジ 牛乳	のりしおポテト 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん ラーメン スープ(しょうゆ) 食塩 醤油 油 麦茶	ぶたかた ロース 蒸しかまぼこ シュウマイ 普通牛乳	キャベツ コーン缶詰 ほうろくにんじん オレンジ フライドポテト あおのり
6	金	おせんべい	ご飯 タンドリーチキン スパゲティサラダ 野菜スープ 麦茶	黒ゴマプリン	しょうゆせんべい 精白米 鶏肉 醤油 油 カレー粉 サラシバ 食塩 穀物酢 塩コショウ 砂糖 コンソメ 麦茶 ねりごま ホイップクリーム	プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	トマトケチャップ おろししょうが きゅうり にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ パセリ
7	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 醤油 中華だし ごま油 ミネゼリー		りょうとうもやし にんじん キャベツ
9	月	ミニゼリーぶどう	ご飯 カレイの照り焼き 小松菜とひじきの和え物 かぼちゃの味噌汁 牛乳	イチゴジャムパイ 麦茶	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖 ごま マヨネーズ めんつゆ 穀物酢 食塩 甘みそ 顆粒和風だし パイ皮 グラニュー糖 麦茶	からすがれい まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	ごまつな スイートコーン 乾ひじき にんじん かぼちゃ たまねぎ あさつき いちごジャム
10	火	おせんべい	ロコモコ丼 マカロニサラダ コンソメスープ キャンディチーズ 牛乳	羊羹 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 お好み焼きソース 有塩バター マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソメ こしあん 粉寒天 砂糖 麦茶	ハンバーグ 卵黄 まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ 普通牛乳	トマトケチャップ パセリ キャベツ トマト きゅうり にんじん ぶなしめじ たまねぎ
11	水	おせんべい	ご飯 あじの甘酢あんかけ 茎わかめの中華サラダ 中華スープ 牛乳	レモンバターケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 みりん 風調味料 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 ごま油 すりごま 緑豆はるめ 中華だし ごま 薄力粉 ベーキングパウダー 無塩バター	ハンバーグ 卵黄 プロセスチーズ 普通牛乳	トマトケチャップ たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり にんじん きわわめ えのきたけ 長ねぎ レモン
12	木	おせんべい	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き キャベツ浅漬け もずく汁 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 甘みそ マヨネーズ 料理酒 砂糖 濃口しょうゆ 淡漬の素 かつおだし 食塩 麦茶 フルーチェ	若鶏もも 蒸しかまぼこ 普通牛乳	ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ おろしにんにく にんじん キャベツ きゅうり おきなわもずく 糸みつば
13	金	おせんべい	ピピンバ風混ぜご飯 餃子 きゅうりとツナのレモン和え きのこと豆腐のスープ 牛乳	ポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 かりごま 精白米 鶏がらだし ポップコーン 食塩 麦茶	ぶたひき肉 ぎょうざ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 木綿豆腐	にら まいしんじけ 長ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ レモン汁 ぶなしめじ えのきたけ
14	土	おせんべい	焼きそば	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 ミネゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ
16	月	ミニゼリーりんご	バターライス チキンソテー コールスローサラダ ABCスープ 牛乳	フルーツポンチ	ミニゼリー 精白米 有塩バター コンソメ カレー粉 オリーブ油 食塩 穀物酢 砂糖 マヨネーズ ABCマカロニ カルピス	若鶏もも 普通牛乳	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰 粒かん 缶詰 ミックスフルーツ パナナ
17	火	おせんべい	ジャージャーうどん イカスティック オレンジ 牛乳	黒みつきな粉だんご 麦茶	しょうゆせんべい うどん ごま油 砂糖 甘みそ 濃口しょうゆ 片栗粉 薄力粉 上新粉 黒砂糖 きな粉 麦茶	ぶたひき肉 イカスティック 普通牛乳 木綿豆腐	おろししょうが たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ
18	水	おせんべい	五目ごはん 赤魚の塩こうじやき 海苔和え 麩の味噌汁 牛乳	メープルパタートースト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 醤油 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 薄力粉 上新粉 黒砂糖 きな粉 麦茶	鶏むね 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	にんじん ごぼう ぶなしめじ ごまつな りょうとうもやし ほうろくにんじん カットわかめ
19	木	おせんべい	ブルコギ丼 かみかみ海藻サラダ もやしの中華スープ パナナ 牛乳	あじさいゼリー	しょうゆせんべい 精白米 緑豆はるめ ごま やきごたのたれ 醤油 濃口しょうゆ シンガ 鶏がらだし 粉寒天 砂糖 カルピス	ぶたかた ロース しらす 普通牛乳	青ピーマン にんじん りょうとうもやし たまねぎ カットわかめ 切干しいんじん 長ねぎ えのきたけ パナナ ぶどうジュース
20	金	おせんべい	ご飯 たららのネギみそ焼き ひじきの和風サラダ えのきたけわかめのすまし汁 牛乳	オレオピザ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 甘みそ みりん 風調味料 すりごま マヨネーズ めんつゆ 顆粒和風だし 食塩 濃口しょうゆ かつお節 オレオ ホイップクリーム 麦茶	すけとらから かにかまぼこ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	長ねぎ 乾ひじき きゅうり スイートコーン にんじん えのきたけ カットわかめ
21	土	おせんべい	焼きうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん かつお節 みりん 風調味料 濃口しょうゆ ミネゼリー	魚肉ソーセージ	キャベツ にんじん りょうとうもやし
23	月	ミニゼリーぶどう	ナスのミートソースパスタ 根菜サラダ オレンジ ジョア	どらやき 麦茶	ミニゼリー スパゲティ 中濃ソース コンソメ 食塩 すりごま ごま油 シンガ ホットケーキミックス こしあん ホイップクリーム 麦茶	ぶたひき肉 ハルメザンチーズ ジョア	ホールトマト なす にんじん たまねぎ トマトケチャップ トマトジュース れんこん ごぼう きゅうり オレンジ
24	火	おせんべい	ご飯 鮭フライ かんきつキャベツサラダ キノコスープ 牛乳	肉まん 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 中濃ソース 和風ドレッシング コンソメ 食塩 麦茶	さけフライ チーズ 普通牛乳 肉まん	キャベツ にんじん スイートコーン えのきたけ ぶなしめじ パセリ
25	水	おせんべい	ネギ塩チャーハン ショーロンポー 棒々鶏サラダ ならスープ 牛乳	季節の野菜 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 かりごま 鶏がらだし 食塩 ごま油 醤油 塩コショウ すりごま ごま油 シンガ 麦茶	ぶたかた ショーロンポー 鶏ささ身 普通牛乳	長ねぎ おろしにんにく きゅうり にんじん りょうとうもやし なら たまねぎ えのきたけ スイートコーン
26	木	おせんべい	ハムカツサンド アスパラサラダ ラタトゥイユ風スープ キャンディチーズ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい ロールパン 醤油 中濃ソース 砂糖 食塩 穀物酢 コンソメ 麦茶	ハムカツ ベーコン プロセスチーズ レーンヨーグルト	きゅうり キャベツ アスパラガス スイートコーン にんじん たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン スクワイーズ ナス ホールトマト にんにく みかん缶詰 パナナ 黄桃
27	金	おせんべい	きのこご飯 サハのごま塩焼き もやしとくわのおかかあえ たまねぎとわかめの味噌汁 牛乳	豆腐ドーナツ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 顆粒和風だし 食塩 かりごま かつお節 めんつゆ 淡色菜みそ ホットケーキミックス 醤油 有塩マーガリン 麦茶	油揚げ さば 焼き竹輪 木綿豆腐 普通牛乳	ぶなしめじ まいしんじけ にんじん 生しいたけ りょうとうもやし たまねぎ カットわかめ
28	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 醤油 中華だし ごま油 ミネゼリー		りょうとうもやし にんじん キャベツ
30	月	ミニゼリーりんご	ご飯 のり塩唐揚げ ポテトサラダ 花麩のすまし汁 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	ミニゼリー 精白米 食塩 片栗粉 醤油 油 マヨネーズ 顆粒和風だし 濃口しょうゆ 醤油 きんぎょ ホイップクリーム ハードビスケット	若鶏もも ロースハム 蒸しかまぼこ 普通牛乳	おろししょうが あおのり じゃがいも 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:490Kcal タンパク質:18.6g 脂質:16.8g カルシウム:225mg 鉄:2.3mg 塩分:1.7g
 以上児 エネルギー:587Kcal タンパク質:23.8g 脂質:20.7g カルシウム:269mg 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。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

基本の調味料

「さ・し・す・せ・そ」は、料理に入れる調味料の種類と順番を表します。それぞれの個性と風味を生かすだけで、料理がいっそうおいしくなります。

- さ** 砂糖…ほかの調味料より素材にしみこみにくいのので先に入れる
- し** 塩…少量で味が変化するので加減して入れる
- す** 酢…酢の物は塩でもんで野菜の水分を出してから酢を使う
- せ** 醤油と味噌…風味が飛んでしまうので、後から入れる