



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	金	おせんべい	冷したぬきうどん 竹輪の磯部揚げ バナナ 牛乳	乳児部 かき氷 幼児部 たいやき 麦茶	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めん つゆ 天ぷら粉 調合油 濃口しょうゆ た いやき 麦茶	焼き竹輪 普通牛乳	きゅうり カットわかめ あおのり バナナ
2	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 調合油 ミニゼリー		りょくとうもやし にんじん きゃべつ
4	月	ミニゼリーりんご	ご飯 タラのパン粉焼き 夏野菜のコロコロサラダ 豆 苗のスープ 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	ミニゼリー バン粉 コンソメ 塩コショウ オリーブ油 ごまドレッシング 食塩 枝豆 はるさめ 調合油 カレー粉 麦茶	鶏肉 チーズ 普通牛乳	バセリ えだまめ 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 ポップコーン
5	火	おせんべい	ハヤシライス 切干大根のマヨサラダ オレンジ ジョ ア	のりしおボテト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ハヤシルウ 調合油 マヨネーズ 濃口しょうゆ 中濃 ソース	ぶたかたロース かにかまぼこ ジョア	たまねぎ マッシュルーム 水煮缶 にんじん 切干し だいこん きゅうり オレンジ フライドポテト
6	水	おせんべい	ご飯 鮭のあけぼの焼き イカくんサラダ ABCスー プ 牛乳	ココアケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 塩コショウ マ ヨネーズ 穀物酢 調合油 砂糖 コンソメ マカロニ ホットケーキミックス ビュアコ ア たべっこ動物 麦茶	さけ バルメザンチーズ いかくん製 普 通牛乳	にんじん バセリ きゅうり にんじん キャベツ たま ねぎ
7	木	おせんべい	マーボーなす丼 春雨ナムル 中華スープ すいか 牛乳	乳児部 たいやき 麦茶 幼児部 かき氷	しょうゆせんべい 精白米 マーボー豆 腐の素 調合油 枝豆はるさめ 濃口し ょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま油 鶏がらだし 麦茶 かき氷シロップ	木綿豆腐 ぶたひき肉 ロースハム 鶏 糸卵 普通牛乳	長ねぎ 生しいたけ にんじん なす きゅうり カッ つわかめ すいか
8	金	おせんべい	きのこパスタ さつまいものチーズサラダ バナナ 牛 乳	メロンパン風クッキー 麦 茶	しょうゆせんべい スパゲティ オリーブ 油 有塩バター 昆布茶 食塩 濃口し ょうゆ マヨネーズ ホットケーキミックス 砂 糖 グラニュー糖 調合油 ビュアコ ア 麦茶	ベーコン クリームチーズ 普通牛乳	おろしにんにく ぶなしめじ まいたけ エリンギ に んじん たまねぎ ほうれんそう さつまいも きゅうり バナナ
9	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミ ニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん 乾わかめ
11	月	山の日					
12	火	おせんべい	野菜ラーメン 餃子 パイン 牛乳	ずんだときな粉のたんご 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 塩ラーメン スープ 上新粉 砂糖 麦茶	ぶたかたロース 蒸しかまぼこ ぎょう ぎ 普通牛乳 絹ごし豆腐 きな粉	キャベツ もやし にんじん コーン缶詰粒 パイン えだまめ
13	水	おせんべい	コロッケパン ごぼうサラダ コンソメスープ キャン ディチーズ 牛乳	フルーツポンチ	しょうゆせんべい ロールパン 調合油 中濃ソース マヨネーズ コンソメ 食塩 カルピスウォーター 粉寒天 砂糖	ロースハム プロセスチーズ 普通牛乳	ポテトコロッケ ごぼう きゅうり にんじん ぶなしめ じ たまねぎ みかん缶詰 バナナ フルーツミク ス
14	木	おせんべい	枝豆コーンご飯 さば塩焼 もやしの塩昆布和え 豆 腐と油揚げの味噌汁 牛乳	麴ラスク 麦茶	しょうゆせんべい ご飯 食塩 濃口し ょうゆ 有塩マーガリン いりごま 甘みそ かつおだし 釜焼きふ グラニュー糖 麦茶	さば塩焼 木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳	えだまめ スイートコーン りょくとうもやし きゅうり にんじん 塩昆布 たまねぎ
15	金	おせんべい	ご飯 チーズインハンバーグ ブロッコリーの三色サ ラダ オニオンスープ 牛乳	原宿ドッグ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 お好み焼き ソース フレンドレッシング コンソメ 食 塩 原宿ドッグ	ハンバーグ とろけるチーズ 普通牛乳	トマトケチャップ ブロッコリー にんじん スイート コーン たまねぎ バセリ
16	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 ごま油 ミニゼリー		りょくとうもやし にんじん キャベツ
18	月	ミニゼリーぶどう	ご飯 あんかけオムレツ ひじきとちくわの煮物 切干 大根の味噌汁 牛乳	アイスクリーム	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ 顆粒 和風だし 砂糖 みりん風調味料 調合 油 甘みそ かつおだし アイスクリーム	オムレツ かにかまぼこ ちくわ 油揚げ 普通牛乳	えのきたけ あさつき 乾ひじき えだまめ にんじん 切干しいたけ
19	火	おせんべい	チキントマトスパゲティ かぼちゃサラダ すいか 牛 乳	ハートパイ♡ 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ 調合油 マヨネーズ バイロ グラニュー糖 麦茶	若鶏もも バルメザンチーズ チーズ 普通牛乳	ホールトマト トマトケチャップ たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう バセリ かぼちゃ きゅうり にんじん すいか
20	水	おせんべい	ご飯 豚肉と夏野菜のカレー炒め きゅうりの浅漬け 麴の味噌汁 ジョア	カリカリピザ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 カレー粉 オ リーブ油 濃口しょうゆ 食塩 浅漬けの 素 甘みそ 釜焼きふ かつおだし ぎ ょうざの皮 麦茶	ぶたかたロース 木綿豆腐 ジョア プロ セスチーズ ベーコン	ズッキーニ 赤ピーマン たまねぎ なす きゅうり カットわかめ にんじん 青ピーマン トマトケチャ ップ
21	木	おせんべい	チャーハン れんこんシュウマイ 茎わかめの中華サ ラダ もやしの中華スープ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 鶏がら だし 濃口しょうゆ ごま油 穀物酢 砂糖 すりごま 麦茶	焼き豚 なると シュウマイ ロースハム 普通牛乳	たまねぎ 長ねぎ きゅうり にんじん くらわかれ りょくとうもやし えのきたけ
22	金	おせんべい	ご飯 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 調合油 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 バセリ みかん缶詰 バナナ 黄桃缶
23	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 りょくとうもやし キャベツ
25	月	おせんべい	ご飯 サバのかば焼き もやし炒め 高野豆腐の味噌 汁 牛乳	オレンジゼリー	しょうゆせんべい 精白米 薄力粉 調合 油 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 料理酒 いりごま 食塩 甘みそ 顆粒和 風だし 麦茶	さば ベーコン こうや豆腐 普通牛乳	りょくとうもやし にんじん ほうれんそう たまねぎ 乾わかめ 長ねぎ オレンジジュース みかん缶詰
26	火	ミニゼリーりんご	ご飯 焼肉 キャベツとコーンの中華和え 中華スー プ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	ミニゼリー 精白米 やきにくのたれ 調 合油 顆粒中華だし 食塩 ごま油 鶏が らだし ごまリッツ マシュマロ いちご ジャム 麦茶	ぶたかたロース 普通牛乳	たまねぎ キャベツ スイートコーン にんじん 長ね ぎ カットわかめ
27	水	おせんべい	ご飯 フライドチキン スパゲティサラダ コンソメスー プ 牛乳	プリンアラモード	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 いりご ま サラダバ 穀物酢 調合油 塩コショウ コンソメ プリン ホイップクリーム	鶏もも まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	きゅうり にんじん ぶなしめじ たまねぎ みかん缶 詰
28	木	おせんべい	ご飯 カレイトマトソース サイコロゴマサラダ イタリ アンスープ キャンディチーズ 牛乳	桃まん 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 コンソメ オ リーブ油 食塩 片栗粉 ごまドレッシン グ ひとくち桃まん 麦茶	からすがれい ベーコン ロースハム プ ロセスチーズ 普通牛乳	トマトソース たまねぎ バセリ おろしにんにく ぶな しめじ さつまいも にんじん きゅうり スイートコー ン
29	金	おせんべい	冷しわかめうどん かき揚げ 梨 麦茶	サンドパン(イチゴジャ ム) 麦茶	しょうゆせんべい うどん めんつゆ 麦 茶 食パン いちごジャム	蒸しかまぼこ 鶏卵	乾わかめ きゅうり 野菜の五色揚げ なし
30	土	おせんべい	焼うどん	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	魚肉ソーセージ	にんじん りょくとうもやし キャベツ
			未満児 エネルギー:484Kcal タンパク質:19.6g 脂質:16.2g カルシウム:213mg 鉄:2.3mg 塩分:1.8g				
			以上児 エネルギー:573Kcal タンパク質:24.1g 脂質:20.1g カルシウム:256mg 鉄:2.8mg 塩分:2.3g				

・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。

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。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どももたくさんいるでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！ 思った以上に力のいる作業なので、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、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。

夏バテを5つ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)

落ちた食欲を取り戻す味付け

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→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