



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	ミニゼリーがどう	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		にんじん もやし キャベツ
3	月		文化の日				
4	火	ミニゼリーりんご	栗ごはん いわしの梅煮 ワカメの酢の物 豚汁 牛乳	お好み焼き 麦茶	ミニゼリー 精白米 くり 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 食塩 穀物酢 和風だし お好み焼きソース 麦茶	いわし わかめ かにかまぼこ 豚肉 みそ 普通牛乳 豆腐 ツナ かつお節	きゅうり だいこん にんじん ごぼう こんにやく 長ねぎ キャベツ たまねぎ コーン あおのり
5	水	おせんべい	おかめうどん さつま芋たがら オレンジ ジョア	フレンチトースト 麦茶	しょうゆせんべい 和風だし 濃口しょうゆ みりん 風調味料 さつまいも 薄力粉 調合油 食塩 砂糖 麦茶	かまぼこ 鶏肉 鶏卵 普通牛乳 ジョア	にんじん だいこん しいたけ ほうれん草 オレンジ
6	木	おせんべい	ご飯 カレイのパン粉焼き キャベツとツナのサラダ イタリアンスープ 牛乳	豆腐ナゲット 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ カレー粉 パン粉 オリーブ油 穀物酢 砂糖 調合油 食塩 フライパン 豆腐 ナゲット 麦茶	かれい 普通牛乳 ツナ ベーコン	パセリ キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ
7	金	おせんべい	中華丼 餃子 わかめスープ キャンディチーズ 牛乳	オレンジゼリー	しょうゆせんべい 麦ごはん 鶏ガラ 食塩 調合油 ぎょうざ ごま 普通牛乳 砂糖	豚肉 かまぼこ きくらげ わかめ チーズ 普通牛乳	はくさい にんじん たくのこ ぶなしめじ 長ねぎ 葱 オレンジ みかん
8	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 調合油 ミニゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ もやし
10	月	ミニゼリーがどう	ご飯 すき焼き 魚煮 大根の塩昆布和え 味噌汁 牛乳	きな粉マカロン 麦茶	ミニゼリー 精白米 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 料理酒 ごま みそ 和風だし マカロン 麦茶	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳 きなこ	はくさい えのきたけ 長ねぎ しらす ときゅうり だいこん 塩昆布 にんじん もやし
11	火	おせんべい	ピピン風混ぜご飯 春巻き ハムときゅうりのゴマ酢和え 豆腐とわかめのスープ 牛乳	ぶどうカルピスフルーツポンチ	しょうゆせんべい 調合油 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 ごま 精白米 はるまき 穀物酢 鶏から 食塩 カルピス	豚肉 ロースハム 豆腐 わかめ 普通牛乳	にら しいたけ 長ねぎ にんじん もやし きゅうり みかん 黄桃 バイコン
12	水	おせんべい	きのこパスタ さつまいもサラダ オレンジ 牛乳	米粉ボンデケーキ 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ オリーブ油 バター 食塩 濃口しょうゆ さつまいも コーンクリームドレッシング 調合油 メープルシロップ 米粉 麦茶	ベーコン 普通牛乳 豆腐 チーズ	にんにく しめじ まいたけ エリンギ にんじん たまねぎ ほうれん草 きゅうり コーン オレンジ
13	木	おせんべい	ワカメごはん さば塩焼 ひじきの和風サラダ 大根の味噌汁 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 ごま ごまドレッシング 和風だし 麦茶	わかめ さびひ かに かまぼこ 油揚げ みそ 普通牛乳 フルーチェ	きゅうり コーン にんじん だいこん 糸みつば
14	金	おせんべい	お赤飯 赤魚の塩あなかけ 海苔和え けんちん汁 牛乳	マッシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 鶏ガラ 食塩 料理酒 濃口しょうゆ リッツ マッシュマロ ジャム 麦茶	赤魚 のり 豆腐 油揚げ 普通牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン 緑ピーマン たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう さといも 長ねぎ にんにく
15	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーがどう	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 鶏ガラ ごま油 ミニゼリー		もやし にんじん キャベツ にんにく しょうが
17	月	ミニゼリーりんご	ソースカツ丼 キャベツの浅漬け ほうれん草と卵の味噌汁 麦茶	キャラメルプリン	しょうゆせんべい 精白米 ウスターソース 濃口しょうゆ みりん 風調味料 砂糖 料理酒 浅漬けの素 麦茶	豚肉 鶏卵 みそ 普通牛乳	甘酢しょうが にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 たまねぎ
18	火	おせんべい	パン クリームシチュー たこさんウインナー かんきつキャベツ サラダ 麦茶	和風カリカリピザ 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン じゃがいも シチュールウ 薄力粉 調合油 かんきつドレッシング さようざの皮 麦茶	鶏肉 たこさんウインナー 普通牛乳 しらす のり チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン
19	水	おせんべい	野菜ラーメン 肉だんご甘辛煮 りんご 牛乳	ふかし芋 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん かまぼこ 片栗粉 濃口しょうゆ 調合油 さつまいも 麦茶	豚肉 肉団子 かまぼこ 豆腐 普通牛乳	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ コントマトクチャップりんご
20	木	おせんべい	ご飯 タラのあけぼの焼き れんこんさんぴら 厚揚げの味噌汁 牛乳	オレオクレープ 麦茶	ミニゼリー 精白米 食塩 マヨネーズ 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 和風だし クレープ 食塩 ホイップクリーム オレオ 麦茶	たら チーズ さつま揚げ みそ 厚揚げ 普通牛乳	にんじん パセリ れんこん こんにやく しいたけ げん たまねぎ あさつき
21	金	おせんべい	ネギ塩豚丼 もやしナムル 春雨中華スープ キャンディチーズ 牛乳	麩ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 鶏がら 食塩 濃口しょうゆ ごま油 緑豆はるさめ 鶏ガラ ごま 麩 マーガリン グラニュー糖 麦茶	豚肉 かまぼこ チーズ 普通牛乳	長ねぎ たまねぎ もやし きゅうり にんじん えのき
22	土	おせんべい	たぬさうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	わかめ かまぼこ	長ねぎ
24	月		振替休日				
25	火	ミニゼリーがどう	ご飯 豚肉とナスのしょうが炒め もやしと豆腐の和え物 あさつきの味噌汁 牛乳	栗コロッケ 麦茶	ミニゼリー 精白米 料理酒 みりん 風調味料 砂糖 和風だし レンソング 和風だし 薄力粉 調合油 麦茶	豚肉 ハム みそ 普通牛乳	なす もやし にんじん とうもろこし あさつき えのき くり
26	水	おせんべい	カレーうどん 茎わかめのサラダ バナナ ミルージュ	ポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい うどん カレー粉 調合油 めんつゆ 濃口しょうゆ 和風だし マヨネーズ ごま 食塩 ポップコーン 麦茶	鶏肉 くさわかめ かに かまぼこ ミルージュ	たまねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり コーン パナナ
27	木	おせんべい	ご飯 あじの南蛮漬け キャベツの納豆和え 油揚げとねぎの味噌汁 牛乳	季節のおやつ 麦茶	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 鶏ガラ ごま油 和風だし さつまいも マーガリン	あじ 納豆 油揚げ みそ 普通牛乳 鶏卵	青ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 長ねぎ だいこん
28	金	おせんべい	ご飯 ハンバーグ マカロンサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 デミグラスソース 砂糖 マーガリン マヨネーズ 食塩 フライパン 薄力粉 ホイップクリーム	ハンバーグ ツナ 普通牛乳 鶏卵	ぶなしめじ たまねぎ トマトクチャップ きゅうり にんじん パセリ キャベツ オレンジ
29	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーがどう	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		にんじん 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 昌

◎献立は園の都合により変更することがあります。

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳胎の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。緑起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

体をあたためて風邪予防

風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事とすることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど