

令和7年度

吉岡町第四保育園

2 火 おせんべい	令和/年	· 及						口间则东四休月图
1	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
大方さんへい 大力ルーキャベンとソナのサラダ りんご キュ ボンブコーン 裏茶 大力ルーキャベンとソナのサラダ りんご キュ ボンブコーン 裏茶 大力ルーキャベンとソカのサラダ りんご キュ ボンブコーン 裏茶 大力ルーキャベンとソカのサラダ りんご キュ ボンブコーン 裏茶 大力ルーキャベンとソカのサラダ りんご キュ ボンブーン 裏茶 大力ルーキャベンとソカのサラダ りんご キュ ボンブーン 裏茶 大力ル・大力・大力・大力 大力ル・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・	1	月	ミニゼリーぶどう		ピザ春巻き 麦茶			レモン りょくとうもやし にんじん ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ あさつき
4 末 おせんべい	2	火	おせんべい		たいやき 麦茶	リーブ油 フレンチドレッシング クリーム		ブロッコリー スイートコーン にんじん きゅうり たまねぎ パセリ
4 末 おせんべい	3	水	おせんべい	<u>オムカレー</u> キャベツとツナのサラダ りんご 牛乳	ポップコーン 麦茶	穀物酢 砂糖 調合油 食塩 ポップコー	スクランブルエッグ ぶたひき肉 まぐろ 油漬缶詰 普通牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご
おせんべい 写像をは コーピーリルで コーピーリル コーピーリルで コーピーリル	4	木	おせんべい		芋ようかん 麦茶	油 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料料理酒 いりごま 浅漬けの素 かつおだ	さば 塩昆布 おきなわもずく 蒸しかま ぼこ 普通牛乳	はくさい きゅうり にんじん 糸みつば
8 月 ミーゼリーリんご 信義を放下さま しかがいもと呼鳴があ きなめ起ラスク 素素 にじょうかい (またして) かから まま (またして) から	5	金	おせんべい	<u>サンマーメン</u> ショーロンポー バナナ 牛乳		しょうゆせんべい 中華めん 濃口しょう ゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 ラーメンスープ 食パン いちごジャム 麦茶	ぶたかたロース ショーロンポー 普通 牛乳	たけのこ水煮缶詰 たまねぎ りょくとうもやし はく さい にんじん きくらげ おろしにんにく バナナ
1	6	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーりんご			りょくとうもやし にんじん キャベツ
9 火 おせんべい ミートソース/スタマヨニ(ぼうサラダ オレンジジョア 豆腐団 (あんこ) 表案 おしたいからいます。 おけんべい 素が上しくの回り焼き 海苔和え 白夏の味噌汁 キャリ・クークリし 素条 ウーストルース・フェック (これ) 水田 (おおり) (おいり (おいり (ない)) (ない) (ない) (ない) (ない) (ない) (ない) (ない	8	月	ミニゼリーりんご		きな粉麩ラスク 麦茶	顆粒和風だし 砂糖 濃口しょうゆ 甘み	赤魚 生揚げ 鶏卵 普通牛乳 きな粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう
10 水 おせんべい 一次の担い規定・海音和ス 日菜の味噌汁 午	9	火	おせんべい	ミートソースパスタ マヨごぼうサラダ オレンジ ジョア	豆腐団子(あんこ) 麦茶	きソース 調合油 塩コショウ 砂糖 マヨ ネーズ すりごま 濃口しょうゆ 上新粉		にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ ト マトソース ホールトマト ごぼう きゅうり オレンジ
11 木 おせんべい	10	水	おせんべい		ケークサレ 麦茶	ごま 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 めんつゆ かつおだし 甘みそ ホットケーキミッ	若鶏もも ほしのり 油揚げ 普通牛乳 ベーコン とろけるチーズ	こまつな りょくとうもやし にんじん えのきたけ はくさい
13	11	木	おせんべい		フル―チェ	フレンチドレッシング コンソメ 食塩 麦		えのきたけ にんじん ブロッコリー スイートコーン きゅうり ぶなしめじ パセリ たまねぎ
15 月 ミーゼリーぶどう ため かじの 竜田揚げ もやしと小松壺の和風ナムル 大規の味噌汁 牛乳 ココア蒸しパン 麦茶 ココア流しパン 麦木 コロッサンパーカー カル 中央	12	金	おせんべい		たこやき 麦茶	穀物酢 鶏がらだし 濃口しょうゆ 料理 酒 ごま油 いりごま たこ焼き 濃厚ソー	ぶたかたロース ちくわ カットわかめ も めん豆腐 普通牛乳	たけのこ水煮缶詰 たまねぎ にんじん 青ピーマ ン トマトケチャップ きゅうり チンゲンサイ えのき たけ
15 月 ミニゼリーぶどう 大板の砂電田橋町 五型との大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の	13	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう		乾わかめ 蒸しかまぼこ	長ねぎ
16 火 おせんべい マーボーチ・バンザンメー 中華メープ キャシァイ フルーツヨーグルト 一部	15	月	ミニゼリーぶどう		ココア蒸しパン 麦茶	ロしょうゆ 穀物酢 食塩 かつお節 いり ごま 甘みそ かつおだし 麦茶 ホット	あじ竜田揚げ 油揚げ 普通牛乳	りょくとうもやし こまつな にんじん だいこん 糸み つば
おおせんべい 一部では、	16	火	おせんべい		フルーツヨーグルト	腐の素 調合油 緑豆はるさめ 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ ごま油 食塩 鶏がら		長ねぎ 生しいたけ にんじん きゅうり みかん缶 詰 バナナ 白桃缶
幼児 おもち ひじきと枝豆のサラダ けんちん汁 みかん 牛乳 18 本 おせんべい 18 本 おせんべい 25 血自魚のピザソース焼き アップルサラダ	17	水	おせんべい		のりしおポテト 麦茶	れ 調合油 マヨネーズ めんつゆ すりこま さといも かつおだし 濃口しょうゆ	缶詰 もめん豆腐 油揚げ 普通牛乳 調	たまねぎ えだまめ コーン缶詰粒 だいこん にん じん ごぼう 長ねぎ 板こんにゃく みかん フライド ボテト
18 本 おせんべい 大阪とインアングラン風スープ トラリ 全部のおやつ 麦茶 たびき 大文 カングラタン風スープ トラリ 大文 カングラタン風スープ トラリ	17						乾ひじき もめん豆腐 油揚げ 調整豆	えだまめ コーン缶詰粒 だいこん にんじん ごぼ 板こんにゃく 長ねぎ みかん フライドポテト
19 金 おせんべい 二版 塩店樹竹 さつまいものチースサラダ 野菜	18	木	おせんべい		季節のおやつ 麦茶	穀物酢 調合油 食塩 砂糖 コンソメ 食	ホキ とろけるチーズ 普通牛乳	ピザソース たまねぎ パセリ りんご キャベツ にんじん きゅうり おろしにんにく
22 月 ミニゼリーりんご ご飯 <u>鮭のタルタル焼き</u> イカくんサラダ 根菜スープ かぼちゃドーナツ 麦茶 にカー 対した がはしたい たまねぎ がなしめに にら おろしたが にら おろしたが にら おろしたが にら おろしたが にら かんしん キャベツれ でん でぼう かぼちゃ ドーナツ 麦茶 でき はってい おしゅうり にんしん キャベツれ でん でぼう かぼちゃ ドーナツ 麦茶 でき はってい オース・ファイ・ナーズ 牛乳 フルーツゼリー に サンディチーズ 牛乳 フルーツゼリー 大き 神で カース・ファイ・カーズ は はってい では サンディチーズ 牛乳 アルーツ ボール は カーカンパン 風クッキー 麦 かり 風味 新年 第四により は カーカン リンパン 風クッキー 麦 かり 風味 神 年間 かまん に まってい おしに から おしに かに たんしん ご飯 サンパ かみ ぞれ 煮 ほうれん草と卵の 炒め 物 豚 オース・ファイ・カース・ファイ・カース・ファイ・カーカンパン 風クッキー 麦 かり 人間 おまれ ない アルーグ フロッコリーマカ ロニサラダ ミネストローネ 牛乳 アリン アラマス・ファイ・ス 単温 から だい アー 塩 コンタン アラマス・ファイ・ 大きかぎ きゅうり にんしん ごぼう 板にん で 最近 ない にん おるし にら おるしに から だいこん でんしん ご飯 サンパン 風クッキー 麦 オース・ファイ・ス 単元 かった から だい たんしん ごぼう 板にん で 最近 ない にん おるし にら なる にんしん ごぼう 板にん でき ない しゅうか しゃ かった だいこん でんしん ごぼう 板にん でき ない にん から いと でんしん ごぼう 板にん でき ない にん おんしん ごぼう 板にん プロッコ・カータ ス・ファイ・ス サンス・ファイ・ス 単元 シース・ファイ・ス 単元 シース・ファイ・ス 単元 シース・ファイ・ス 単元 シース・ファイ・ス 単元 シース・ファイ・ス 単元 シース・ファイ・ス 単元 かん でんしん ごぼう 板にん ブロッコ・カー・カータ アン・ス ファイ・ス 単元 シース・ス サース・ス 単元 シース・ス 単元 シース・ス カース・ス 第一年 マンス・ス カース・ス 第一年 マンス・ス カース・ス カース カース カース カース・ス カース・ス カース・ス カース カース カース・ス カース カース カース カース カース カース カース カース カー	19	金	おせんべい			けの素 調合油 料理酒 さつまいも マヨ ネーズ 食塩 コンソメ パイ皮 有塩バ	若鶏もも クリームチーズ 普通牛乳	おろしにんにくきゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ
22 月 ミニゼリーりんご こ数 駐のダルダル焼き イガベルサフタ 根果スープ 牛乳 かぼちゃドーナツ 麦茶 製品 製工のフェンガルエッグ いかん製 ウンナーンセージ 普通年乳 プローン にんごぼう かぼちゃ トーナツ 表茶 製品 ます マニー・サラダ もやしの中華スープ キャンディチーズ 牛乳 かばちゃドーナツ 麦茶 フルーツゼリー おせんべい スタミナ丼 マニー・サラダ もやしの中華スープ キャンディチーズ 牛乳 フルーツゼリー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20	±	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
23 火 おせんべい スタミア弁 マロー・サラダ もやしの中華スープ キャンディチーズ 牛乳 フルーツゼリー 温顔は有知温 申素化しいりごまで高速 高速 中華スープ デーズ に変しない。 また で 高速 オース・ス 塩コシカ かんつゆ 最終らだる 恵食 エラーズ ショウ かんつゆ 最終らだる 恵食 エラーズ ショウ かんつか 最終らだる 恵食 エラーズ ショウ かんでい 本 カリム 見頭味料 料理酒 砂糖 青油 に 大 ラックス グラニュー 離 詞 かけ かっか かっか かっか かっか かっか かっか カリム エラック オース・ス ロールパン チーズインハンパーグ ブロッコリーマカ ロニサラダ ミネストローネ 牛乳 メロンパン風クッキー 麦茶 カリンアラモード 麦茶 コリンアラモード 麦茶 カリンア ファース・カリン アンバーグ また で 大 カリンア・カリン オース・ア・カール・ス・オース・ア・カール・ス・オース・ア・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カール・ス・カー	22	月	ミニゼリーりんご		かぼちゃドーナツ 麦茶	調合油 塩コショウ 砂糖 コンソメ 食塩 さつまいも ホットケーキミックス 粉糖		たまねぎ パセリ きゅうり にんじん キャベツ れんこん ごぼう かぼちゃ
24 水 おせんべい ご飯 サバのみぞれ煮 ほうれん草と卵の炒め物 豚 汁 中乳 メロンパン風クツキー 麦 カリム風調味料 非理酒 砂糖 青油 に 大 かつおだし 木 かつおだし 木 かっかったい 木 ケック グラニュー 離 詞 は ベーコン 鬼卵 ぶたもも 音通牛乳 だいこん おんしょうが ほうれんそう だいこん たい クリー・カール・フィー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	23	火	おせんべい		フルーツゼリー	風調味料 料理酒 中華だし いりごま ご飯 ごま油 マロニー マヨネーズ 塩コ ショウ めんつゆ 鶏がらだし 寒天		ん さゆうり りょくとうもやし 女ねさ えのさたり
25 木 おせんべい ロールハンチースインハンハーク フロッコリーマカ ロニサラダ ミネストローネ 牛乳 ブリンアラモード 麦茶 メリンアラモード 麦茶 メリンス・カッキー 表 書通 キ乳 ハンバーグ までら油油 信託 ペーコン トルーム 水漁 信託 パール・スト まった パール 水漁 信託 ア・ウィン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファ	24	水	おせんべい			みりん風調味料 料理酒 砂糖 有塩バ ター 塩コショウ 甘みそ かつおだし ホットケーキミックス グラニュー糖 調 会油 麦茎	さば ベーコン 鶏卵 ぶたもも 普通牛乳	だいこん おろししょうが ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ
全 金 おせんべい <u>年越しうどん</u> かき揚げ みかん ミルージュ マシュマロサンド 麦茶 つゆ リッツ マシュマロ いちごシャム 麦 本品 ほうれんそう 長ねぎ 野菜の五色揚げ みかん 未満児 エネルギー: 422Kcal タンパク質: 18.8g 脂質: 12.1 カルシウム: 216mg 鉄: 2.5mg 塩分: 1.5g 以上児 エネルギー: 533Kcal タンパク質: 23.0g 脂質: 18.5g カルシウム: 252mg 鉄: 2.1mg 塩分: 2.0g	25	木	おせんべい		プリンアラモード 麦茶	ルウ マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソ		ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん ブロッコ リー ホールトマト キャベツ えのきたけ マッシュ ルーム水煮缶 トマトケチャップ
以上児 エネルギー:533Kcal タンパク質:23.0g 脂質:18.5g カルシウム:252mg 鉄:2.1mg 塩分:2.0g	26	金	おせんべい			つゆ リッツ マシュマロ いちごジャム 麦 茶		ほうれんそう 長ねぎ 野菜の五色揚げ みかん
<u>' _ 里麻Ψ// は 柳 レい/ _ ユー じゅ / 偽 • 伊</u>	. 一壬4	M 1 =			g 旭貝:18.5g カルン「			亦再することがも ナナ
	· <u>—里級</u>	シングーユ	一は新しいメーユ"	<u>- c 9 🙉 📭</u>		Q.	/形とは国の部分によ	ッ友史りる∟⊂かのりより。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくてヘル シーな魚。さまざまな調理法でおいしく食 べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野 菜といっしょにとることでバランス良く摂 取することができます。

今がおいしい! タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミ カンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を 高め、風邪の予防につながります。疲労回復の 効果があるクエン酸も含まれています。





一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして 「ん」のつく食べ物のカボチャ (なんきん)を食 べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、 貴重なビタミン源として冬に食べました。この日 にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれ ます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べ る地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで 邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を 促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



