



令和8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		りょくとうもやし にんじん キャベツ
3	月	おせんべい	ご飯 カレイのピカタ風 夏野菜のコロコロサラダ コンソメスープ 牛乳	のり塩クラッカー 麦茶	しょうゆせんべい 食塩 コーン缶詰 クリーム 片栗粉 ごまドレッシング コンソメ 薄力粉 砂糖 有塩バター 麦茶	からすがれい チーズ 普通牛乳 あおのり	トマトケチャップ バセリ えだまめ スイートコーン きゅうり にんじん トマト ぶなしめじ たまねぎ
4	火	ビスケット	あんかけ焼きそば シュウマイ パイン ジョア	わかめおにぎり 麦茶	ビスケット 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 精白米 炊き込みわかめ 麦茶	ぶたかたローズ 蒸しかまぼこ うずら 卵水煮缶詰 シュウマイ ジョア 焼きのり	たけのこ水煮缶詰 にんじん 長ねぎ はくさい きくらげ こまつな バインアップル
5	水	おせんべい	フィッシュサンド ごぼうサラダ トマトスープ キャンディチーズ 牛乳	ずんだときな粉のだんご 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン 濃厚ソース マヨネーズ コンソメ 食塩 上新粉 砂糖 麦茶	白身魚フライ ロースハム ベーコン ブロッセスチーズ 普通牛乳 絹ごし豆腐 きな粉	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー バセリ トマトジュース ホールトマト えだまめ
6	木	ビスケット	ご飯 鶏肉のレモン煮 インゲンとベーコンの炒め物 かぼちゃの味噌汁 牛乳	かき氷	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ 料理酒 片栗粉 調合油 食塩 砂糖 有塩バター 顆粒和風だし かき氷シロップ	若鶏むね ベーコン 普通牛乳 みそ	レモン果汁 いんげんめん エリンギ かぼちゃ たまねぎ あさつき
7	金	おせんべい	ガバオライス マカロニサラダ キノコスープ 梨 麦茶	カレーポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 鶏がらだし 濃口しょうゆ 砂糖 オイスターソース マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソメ 麦茶 ポップコーン 調合油 カレー粉	鶏ひき肉 鶏卵 まぐろ油漬缶詰	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン きゅうり にんじん えのきたけ ぶなしめじ バセリ なし
8	土	おせんべい	きつねうどん	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	味噌付けいなり 蒸しかまぼこ カットわかめ	長ねぎ にんじん
10	月	おせんべい	なすカレー かみかみサラダ オレンジ 牛乳	カリカリピザ(ツナマヨコーン) 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 じゃがいも ガレールウ 調合油 いりごま 和風だし レンズ豆 きょうざの皮 マヨネーズ 麦茶	ぶたローズ するめいか 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 ブロッセスチーズ	なす たまねぎ にんじん 福神漬 切干しいんご きゅうり オレンジ スイートコーン バセリ
11	火	山の日					
12	水	おせんべい	ご飯 焼肉 ひじきの和風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ 調合油 すりごま ごまドレッシング かつおだし 麦茶 フルーチェ	ぶたかたローズ 乾ひじき かにかまぼこ 木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳 みそ	たまねぎ きゅうり スイートコーン にんじん
13	木	ビスケット	ご飯 はんぺんチーズフライ ペペロンポテト オニオンスープ トマト 牛乳	桃まん 麦茶	ビスケット 精白米 中濃ソース 調合油 じゃがいも オリーブ油 鶏がらだし 濃口しょうゆ 並塩 コンソメ 食塩 ひとくち桃まん 麦茶	はんぺんチーズフライ ベーコン 普通牛乳	たまねぎ にんにく バセリ トマト
14	金	おせんべい	ご飯 たれマヨチキン キャベツとコーンの中中華和え 中華スープ 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ マヨネーズ 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	鶏肉 カットわかめ 普通牛乳	キャベツ スイートコーン にんじん 長ねぎ
15	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 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
17	月	おせんべい	五目ごはん 厚焼きたまご じゃがいものそぼろ煮 もずく汁 牛乳	オレンジゼリー	しょうゆせんべい 精白米 こんにやく 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 顆粒和風だし 食塩 じゃがいも かつおだし	油揚げ 鶏卵 鶏ひき肉 おきなわもずく 蒸しかまぼこ 普通牛乳 かにかまぼこ	にんじん ごぼう ぶなしめじ きやいんげん 糸みつば オレンジジュース みかん缶詰
18	火	ビスケット	ご飯 さば塩焼 夏野菜カレー炒め 豆腐とねぎの味噌汁 牛乳	麩のチーズスナック 麦茶	ビスケット 精白米 カレー粉 オリーブ油 濃口しょうゆかつおだし 釜焼きき 調合油 食塩 麦茶	さば塩焼 木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳 バルメザンチーズ みそ	ズッキーニ 赤ピーマン たまねぎ なす 長ねぎ にんじん えのきたけ
19	水	おせんべい	ご飯 トンテキ風炒め きゅうりの浅漬け 切干大根の味噌汁 ジョア	コンソメポテト 麦茶	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 食塩 浅漬けの素 かつおだし フライドポテト コンソメ 調合油 麦茶	ぶたかた 油揚げ ジョア みそ	たまねぎ ぶなしめじ おろしにんにく きゅうり 切干しいんご にんじん あさつき
20	木	ビスケット	夏野菜のクリームパスタ キャベツとツナのサラダ すいか 麦茶	悪魔のおにぎり 麦茶	ビスケット 食塩 オリーブ油 コンソメ バケティ 穀物酢 砂糖 調合油 麦茶 精白米 揚げ玉 めんつゆ ごま油 クリームシチュールウ	ベーコン 生クリーム 調整豆乳 バルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 あおのり	赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ なす キャベツ にんじん きゅうり すいか
21	金	おせんべい	焼き豚湿ゼ ご飯 春巻き 茎わかめのサラダ もやしの中華スープ 牛乳	たいやき 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 調合油 マヨネーズ めんつゆ すりごま たいやき 麦茶	はるまき きくわかめ かにかまぼこ 普通牛乳 焼き豚	長ねぎ きゅうり スイートコーン りょくとうもやし にんじん えのきたけ
22	土	おせんべい	わかめうどん	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	蒸しかまぼこ カットわかめ	きゅうり
24	月	おせんべい	バターピラフ 白身魚のパン粉焼き イカくんサラダ ABCスープ 牛乳	オレオケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 コンソメ マーガリン 濃口しょうゆ カレー粉 パン粉 オリーブ油 穀物酢 調合油 砂糖 マカロニ ホットケーキミックス オレオデュオコア 麦茶	ホキ いかくん製 普通牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ にんじん スイートコーン バセリ きゅうりにんじん キャベツ
25	火	ビスケット	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め かぼちゃチーズサラダ モロヘイヤのスープ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ 中濃ソース 砂糖 マヨネーズ コンソメ 食塩 麦茶	ぶたかた クリームチーズ ベーコン 普通牛乳	たまねぎ トマトケチャップ おろしにんにく おろししょうが かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ
26	水	おせんべい	ご飯 鮭のあけぼの焼き きゅうりとツナのレモン和え なすのみそ汁 牛乳	アイスクリーム	しょうゆせんべい 精白米 塩コショウ マヨネーズ 濃口しょうゆ 砂糖 かつおだし 寒天	さけ バセリ まぐろ油漬缶詰 バルメザンチーズ 油揚げ みそ 普通牛乳 アイスクリーム	にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 なす
27	木	ビスケット	冷しためきうどん 竹輪の磯部揚げ バナナ 牛乳	サンドパン(イチゴジャム) 麦茶	ビスケット うどん 揚げ玉 めんつゆ 天ぷら粉 調合油 濃口しょうゆ 食パン いちごジャム 麦茶	カットわかめ 焼き竹輪 あおのり 普通牛乳	きゅうり バナナ
28	金	おせんべい	ビビンバ丼 春雨ナムル 中華スープ キャンディチーズ 牛乳	スノーボールクッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ ごま油 食塩 濃口しょうゆ 緑豆 はるめい 砂糖 穀物酢 鶏がらだし 麦茶 薄力粉 調合油 粉糖	ぶたかたローズ 焼きのり ロースハム 鶏糸卵 カットわかめ チーズ 普通牛乳	たまねぎ にんじん りょくとうもやし きゅうり 長ねぎ 生しいたけ
29	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 りょくとうもやし
31	月	おせんべい	ご飯 チーズミートローフ スパゲティサラダ 野菜スープ 牛乳	プリンアラモード	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 パン粉 塩コショウ お好み焼きソース サラダ 食塩 穀物酢 調合油 砂糖 コンソメ プリン	ぶたひき肉 木綿豆腐 まぐろ油漬缶詰 普通牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ ミックスベジタブル トマトケチャップ きゅうり にんじん えのきたけ キャベツ バセリ みかん缶詰

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が、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も多くいるでしょう。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。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんばく質（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