

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	木	ゴマビスケット	秋野菜カレー 三色ピクルス 柿 ジョア	どらやき 麦茶	ビスケット 精白米 さつまいも カレー ウ 穀物酢 ホットケーキミックス こしあ ん 麦茶	ぶたかたローズ ジョア ホイップクリーム	ぶなしめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん きゅうり かき
2	金	おせんべい	ご飯 たらのマヨコーン焼き アップルサラダ オニオ ンスープ 牛乳	麩ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 穀物酢 調合油 食塩 砂糖 コンソメ 釜 焼きふ 有塩マーガリン グラニュー糖 麦茶	すけとうだら プロセスチーズ 普通牛乳	スイートコーン えのきたけ にんじん りんご キャベ ツ にんじん きゅうり たまねぎ バセリ
3	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
5	月	おせんべい	ご飯 コンソメパン粉焼き ほうれん草ソテー ミネス トローネ 牛乳	手作りかりんとう 麦 茶	しょうゆせんべい 精白米 バン粉 コンソ メ 塩コショウ オリーブ油 調合油 薄力 粉 砂糖 食塩 麦茶	鶏も肉 ベーコン 普通牛乳	バセリ ほうれんそう スイートコーン ぶなしめじ ホールマト キャベツ たまねぎ にんじん えのき たけ マッシュルーム水煮缶 トマトケチャップ
6	火	ビスケット	ご飯 白身魚の甘酢あんかけ もやしの塩昆布ナ ムル かにたまスープ 牛乳	鬼まんじゅう 麦茶	ハードビスケット 精白米 かりん風調味 料 穀物酢 砂糖 濃口しょうゆ 片栗粉 ごま油 鶏がらだし 食塩 ホットケーキ ミックス さつまいも いりごま 麦茶	すけとうだら 塩昆布 かにかまぼこ 鶏 卵 普通牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん 青ピーマン りょくとうもやし きゅうり あさつき
7	水	おせんべい	豚丼 キャベツと人参のごま和え じゃが芋のみそ 汁 キャンディチーズ 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 濃口し ょうゆ すりごま じゃがいも かつおだし 麦茶 フルーチェ	ぶたかた 油揚げ 甘みそ カットわかめ プロセスチーズ 普通牛乳	たまねぎ したき 甘酢しょうが キャベツ にんじん えのきたけ
8	木	ゴマビスケット	きのこご飯 鮭フライ ワカメの酢の物 もやしのみ そ汁 牛乳	フレンチトースト 麦 茶	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 鶏 卵 和風だし 調合油 中濃ソース 食塩 穀物酢 かつおだし 食パン 麦茶	油揚げ さけフライ カットわかめ かにか まぼこ 豆みそ 普通牛乳 鶏卵	ぶなしめじ まいたけ にんじん しいたけ きゅうり りょくとうもやし
9	金	おせんべい	しょうゆラーメン ショーロンポー オレンジ 牛乳	カレーおにぎり(ウイ ンナー) 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 中華スープ 精白米 カラー粉 コンソメ 麦茶	ぶたばら 焼きのり なると ショーロン ポー 普通牛乳 ウィンナーソーセージ	長ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし オレンジ バ セリ
10	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
12	月	 スポーツの日					
13	火	ビスケット	ご飯 カレイの照り焼き ひじきとごぼうのサラダ 切 干大根の味噌汁 牛乳	のりしおポテト 麦茶	ハードビスケット 精白米 濃口しょうゆ かりん風調味料 砂糖 マヨネーズ すり ごま 顆粒和風だし 穀物酢 塩コショウ かつおだし フライポテト 食塩 調合油 麦茶	からすがれい 乾ひじき 油揚げ 甘みそ 普通牛乳 あおのり	えだまめ スイートコーン ごぼう にんじん 切干した いこん あさつき
14	水	おせんべい	ご飯 鶏のマーマレード焼き ぱりぱりサラダ コンソ メスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 マーマレード ジャム 濃口しょうゆ 砂糖 穀物酢 ごま 油 コーンフレーク コンソメ 食塩 麦茶	鶏も肉 プレーンヨーグルト	キャベツ にんじん きゅうり ぶなしめじ たまねぎ みかん缶詰 バナナ 白桃缶
15	木	ゴマビスケット	ご飯 タラのタルタル焼き ブロッコリーの三色サラ ダ 豆苗のスープ 牛乳	ベーコンチーズパン 麦茶	ビスケット 精白米 マヨネーズ フレンチ ドレッシング コンソメ 食塩 鶏卵 はるさ め ホットケーキミックス 白玉粉 調合油 麦茶	すけとうだら ス克蘭ブルエッグ 普通 牛乳 ハルメザンチーズ ベーコン	バセリ ブロッコリー にんじん スイートコーン トウ モロ たまねぎ
16	金	おせんべい	ソースカツ丼 キャベツ浅漬け きのこの味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	塩ちんすこう 麦茶	しょうゆせんべい ご飯 薄力粉 バン粉 調合油 ウスターソース 濃口しょうゆ み み 浅漬けの菜 かつおだし きび 食塩 麦茶	ぶたひれ 甘みそ 油揚げ プロセステー ズ 普通牛乳	キャベツ トマトケチャップ にんじん きゅうり ぶなし めじ えのきたけ 長ねぎ
17	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 乾わかめ	長ねぎ にんじん
19	月	おせんべい	ミートソースパスタ サイコロポテトサラダ りんごミ ルージュ	五平餅風 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ お好み焼 きソース 調合油 塩コショウ 砂糖 マヨ ネーズ じゃがいも 精白米 いりごま 濃 口しょうゆ 麦茶	ぶたひき肉 ハルメザンチーズ ロース ハム ミルージュ 甘みそ	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 ホールマト きゅうり スイートコーン りんご
20	火	ビスケット	わかめごはん とりの香味醤油焼き ひじきの五目 煮 かぶの味噌汁 牛乳	大学芋 麦茶	ハードビスケット 炊き込みわかめ 精白 米 いりごま 濃口しょうゆ 料理酒 かり ん風調味料 食塩 ごま油 調合油 砂糖 かつおだし さつまいも 麦茶	若鶏もも 乾ひじき 大豆水煮 さつま 揚げ しらたき 油揚げ もめん豆腐 豆みそ 普通牛乳	おろしにんにく おろししょうが きゅうり にんじん かぶ
21	水	おせんべい	豚の角煮丼 マロニーサラダ もずくと卵の中華 スープ オレンジ 牛乳	コンポタポップコー ン 麦茶	しょうゆせんべい 濃口しょうゆ 料理酒 かりん風調味料 砂糖 いりごま 精白米 ロニーマヨネーズ 塩コショウ めんつ ゆ 鶏がらだし 調合油 麦茶	ぶたかたローズ 焼きのり まぐろ油漬缶 詰 おきなわもずく 鶏卵 普通牛乳	こまつな おろししょうが きゅうり にんじん あさつき オレンジポップコーン
22	木	ゴマビスケット	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやし炒め はんぺん のすまし汁 牛乳	メロンパン風クッ キー 麦茶	ビスケット 精白米 砂糖 かりん風調味 料 濃口しょうゆ 料理酒 有塩バター 食 塩 調合油 顆粒和風だし ホットケーキ ミックス グラニュー糖 ユニアクコア 麦 茶	さけ 甘みそ ベーコン はんぺん カッ つわかめ 普通牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ りょくとう もやし 青ピーマン みつば
23	金	おせんべい	コロッकेパン イカくんサラダ キノコスープ パナナ 牛乳	黒みつきな粉だん ご 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン コロッ ケ 中濃ソース 調合油 穀物酢 塩コショウ 砂糖 コンソメ 食塩 上新粉 黒砂糖 麦 茶	いかくん製 普通牛乳 木綿豆腐 きな粉	きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ ぶなしめじ バセリ たまねぎ バナナ
24	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		にんじん りょくとうもやし キャベツ
26	月	おせんべい	ご飯 肉だんご 甘辛煮 春雨ナムル 八宝菜 牛乳	アップルパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 鶏豆はるさめ 食塩 穀物 酢 ごま 中華だし ウスターソース ごま 油 バイロ グラニュー糖 麦茶	肉だんご 甘辛煮 ロースハム 鶏糸卵 蒸 しかまぼこ 豚肉 普通牛乳	きゅうり にんじん はくさい ぶなしめじ りょくとう もやし たけのこ 長ねぎ おろししょうが りんご
27	火	ビスケット	ケチャップライス 白身魚のムニエル コールスロー サラダ 根菜スープ 麦茶	ココアプリン	ハードビスケット 薄力粉 しお 穀物酢 砂糖 食塩 マヨネーズ コンソメ さつまい も 麦茶 プリン ユニアクコア	ベーコン ホキ ウィンナーソーセージ 普 通牛乳 ホイップクリーム	青ピーマン にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり スイートコーン れんこん ごぼう バセリ た まねぎ
28	水	おせんべい	おつきりこみ風うどん かき揚げ オレンジ 牛乳	焼きまんじゅう 麦茶	しょうゆせんべい うどん 顆粒和風だし かりん風調味料 料理酒 濃口しょうゆ ごま油 ホットケーキミックス 砂糖 麦茶	豚肉 甘みそ 普通牛乳 調整豆乳	はいこん にんじん 生しいたけ まいたけ 長ねぎ 野菜の五色揚げ オレンジ
29	木	ゴマビスケット	ご飯 生姜焼き かぶときゅうりの浅漬け 厚揚げの 味噌汁 牛乳	和風カリカリピザ 麦 茶	ビスケット 精白米 調合油 濃口しょうゆ かりん 食塩 さといも かつおだし ぎょう ぎの皮 マヨネーズ 麦茶	ぶたかたローズ 厚揚げ 普通牛乳 しら す干し 焼きのり プロセステーズ 甘み そ	おろししょうが にんじん かぶ きゅうり たまねぎ あさつき
30	金	おせんべい	ご飯 ミートローフ イタリアンサラダ かぼちゃシ チュー 麦茶	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 バン 粉 塩コショウ お好み焼きソース フレ ンチドレッシング コンソメ クリームシ ューールウ 麦茶 ケーキ ハードビス ケット	ぶたひき肉 もめん豆腐 ベーコン 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 キャ ベツ きゅうり スイートコーン 赤ピーマン かぼちゃ にんじん
31	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 ミニゼリー		りょくとうもやし にんじん 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 外 注

◎献立は園の都合により変更することがあります。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- 1 肥満予防
- 2 集中力・記憶力アップ
- 3 むし歯予防
- 4 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



目に良い食べ物とは？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）