


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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | おせんべい | 麦ごはん バターチキンカレー ブロッコリーの三色サラダ 柿 牛乳 | スコーン 麦茶 | しょうゆせんべい 押麦 精白米 バター カレールウ 穀物酢 調合油 砂糖 食塩 薄力粉 麦茶 | 鶏肉 ヨーグルト 普通牛乳 | たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー にんじん スイートコーン 柿 |
| 3 | 火 | 文化の日 | | | | | |
| 4 | 水 | おせんべい | ペッパーランチ風丼 キャベツとツナのサラダ コンソメスープ キャンディチーズ 牛乳 | 栗コロッケ 麦茶 | しょうゆせんべい 精白米 焼き肉のたれ バター 穀物酢 砂糖 調合油 食塩 ブイヨン 栗コロッケ | 豚肉 ツナ チーズ 普通牛乳 | スイートコーン あさつき にんにく キャベツ にんじん きゅうり ぶなしめじ たまねぎ |
| 5 | 木 | クッキー | あんかけラーメン ニラまんじゅう りんご 牛乳 | サンドパン(タマゴ) 麦茶 | クッキー 中華めん ラーメンスープ 片栗粉 鶏がら ニラまんじゅう 食パン マヨネーズ 麦茶 | 豚肉 鶏卵 | にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ スイートコーン りんご |
| 6 | 金 | おせんべい | ご飯 あじの南蛮漬け 高野豆腐の煮物 わかめと大根の味噌汁 牛乳 | オレオクレープ 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 しょうゆ レモン果汁 和風だし みそ クレープ皮 オレオ 麦茶 | あじ 高野豆腐 鶏肉 わかめ 普通牛乳 ホイップクリーム | ピーマン にんじん たまねぎ さやえんどう えのき だいこん |
| 7 | 土 | おせんべい | 幼児部運動会 | | | | |
| 9 | 月 | おせんべい | ビビンバ風混ぜご飯 揚げ餃子 塩だれキャベツ 中華スープ 牛乳 | フルーツポンチ | しょうゆせんべい 調合油 砂糖 しょうゆ ごま油 ごま 塩中華ドレッシング 精白米 ぎょうざ | 豚肉 のり 普通牛乳 | にら しいたけ 長ねぎ にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ えのきたけ みかん 黄桃 パインアップル バナナ |
| 10 | 火 | クッキー | ご飯 カレイのハーブ焼き ほうれん草ソテー オニオンスープ 牛乳 | きな粉麩ラスク 麦茶 | クッキー 精白米 食塩 調合油 ブイヨン パセリ 麦茶 麩 | カレイ 鶏卵 ベーコン 普通牛乳 きな粉 | ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ |
| 11 | 水 | おせんべい | 和風バター醤油パスタ かぼちゃチーズサラダ バナナ 牛乳 | おいなりさん 麦茶 | しょうゆせんべい スパゲティ 和風だし バター しょうゆ マヨネーズ オレンジ ごま 精白米 味付けいなり 麦茶 | ベーコン チーズ 普通牛乳 | ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう にんにく かぼちゃ きゅうり バナナ |
| 12 | 木 | クッキー | ご飯 メンチカツ 納豆和え ビーフン汁 麦茶 | フルーチェ | クッキー 精白米 メンチカツ 調合油 中濃ソース しょうゆ ビーフン 和風だし 食塩 麦茶 フルーチェ | 納豆 かまぼこ 普通牛乳 | キャベツ ほうれんそう にんじん しいたけ ほうれんそう |
| 13 | 金 | おせんべい | 七五三お祝い献立<br>赤飯 さば塩焼 もやしのごまあえ 豚汁 牛乳 | たこやき 麦茶 | しょうゆせんべい もち米 ささげ ごま 砂糖 しょうゆ みそ たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶 | さば 豚肉 普通牛乳 | もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 青のり |
| 14 | 土 | おせんべい | 焼うどん | ミニゼリー | しょうゆせんべい うどん 調合油 ミニゼリー | | にんじん キャベツ もやし |
| 16 | 月 | おせんべい | ご飯 鶏のコーンフレーク焼き さつまいものオレンジ煮 コンソメスープ 牛乳 | マシュマロサンド 麦茶 | しょうゆせんべい 精白米 しょうゆ 砂糖 マヨネーズ コーンフレーク さつまいも 食塩 ブイヨン リッツ マシュマロ ブルーベリージャム 麦茶 | 鶏肉 普通牛乳 | にんにく えのき スイートコーン たまねぎ にんじん オレンジ |
| 17 | 火 | クッキー | みそ煮込み風うどん 茎わかめのサラダ バナナ ミルージュ | あんみつ 麦茶 | クッキー うどん しょうゆ めんつゆ 和風だし みそ マヨネーズ ごま 食塩 上新粉 白玉粉 寒天 砂糖 こしあん 黒砂糖 麦茶 | 豚肉 くきわかめ かにかまぼこ 豆腐 ミルージュ | だいこん にんじん 長ねぎ はくさい ぶなしめじ きゅうり スイートコーン バナナ みかん |
| 18 | 水 | おせんべい | ご飯 タラのチリソース もやしナムル ワンタンスープ 麦茶 | プリン | しょうゆせんべい 精白米 調合油 エビチリの素 薄力粉 食塩 ごま ごま油 ワンタンの皮 鶏がら 麦茶 プリンの素 | タラ 豚肉 普通牛乳 | たまねぎ もやし きゅうり にんじん 長ねぎ |
| 19 | 木 | クッキー | ドリア風ケチャップライス コールスローサラダ オレンジ 牛乳 | ココアポップコーン 麦茶 | クッキー 精白米 ブイヨン クリームシチュールウ 穀物酢 砂糖 食塩 マヨネーズ ココア ポップコーン 麦茶 | 鶏肉 調整豆乳 生クリーム 普通牛乳 | スイートコーン にんじん トマトケチャップ たまねぎ エリンギ パセリ キャベツ きゅうり オレンジ |
| 20 | 金 | おせんべい | 新米の会<br>幼児:おにぎり けんちん汁 バナナ 牛乳<br>乳児:ご飯 焼肉 カブときゅうりの浅漬け けんちん汁 牛乳 | かぼちゃ蒸しパン 麦茶 | しょうゆせんべい 精白米 焼肉のたれ 調合油 浅漬けの素 しょうゆ ホットケーキミックス 麦茶 | 豚肉 豆腐 油揚げ 普通牛乳 豆乳 | たまねぎ かぶ きゅうり にんじん だいこん ごぼう さといも 長ねぎ こんにゃく バナナ かぼちゃ |
| 21 | 土 | おせんべい | 塩やきそば | ミニゼリー | しょうゆせんべい 中華めん 食塩 鶏がら 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 |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日 | | | | | |
| 24 | 火 | クッキー | ワカメごはん 千草焼き もやしと豆苗の和え物 もずくの味噌汁 牛乳 | さつまいもドーナツ 麦茶 | クッキー 精白米 ごま しょうゆ みりん 砂糖 みそ 和風だし ホットケーキミックス さつまいも グラニュー糖 麦茶 | わかめ 鶏卵 豚肉 ロースハム 普通牛乳 豆腐 | たまねぎ にら にんじん もやし トウミョウ えのき もずく |
| 25 | 水 | おせんべい | パン クリームシチュー チキンリング かんきつキャベツサラダ 麦茶 | ツナおにぎり 麦茶 | しょうゆせんべい ロールパン じゃがいも クリームシチュールウ 薄力粉 チキンリング 調合油 かんきつドレッシング 精白米 しょうゆ 麦茶 | 鶏肉 普通牛乳 ツナ | にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ スイートコーン きゅうり |
| 26 | 木 | クッキー | ご飯 鮭のカレーマヨ焼き れんこんきんぴら かぼちゃの味噌汁 みかん 牛乳 | ピザ 麦茶 | クッキー 精白米 カレー粉 マヨネーズ しょうゆ 砂糖 調合油 ピザ生地 ピザソース 麦茶 | さけ さつま揚げ 普通牛乳 ウインナー チーズ | にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん みかん 青ピーマン たまねぎ かぼちゃ あさつき |
| 27 | 金 | おせんべい | さつまいもごはん すき焼き風煮 大根の塩昆布和え えのきとわかめのすまし汁 牛乳 | あんこパイ 麦茶 | しょうゆせんべい 精白米 さつまも 食塩 調合油 砂糖 しょうゆ 料理酒 塩昆布 浅漬けの素 ごま 和風だし こしあん パイ皮 麦茶 | 豆腐 豚肉 わかめ かまぼこ 普通牛乳 | はくさい えのきたけ 長ねぎ しらたき だいこん にんじん |
| 28 | 土 | おせんべい | たぬきうどん | ミニゼリー | しょうゆせんべい うどん めんつゆ 揚げ玉 ミニゼリー | わかめ かまぼこ | 長ねぎ |
| 30 | 月 | おせんべい | ご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ ジョア | 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 スパゲティ食塩 穀物酢 ブイヨン ケーキ ホイップクリーム ビスケット 麦茶 | 豚肉 ツナ ジョア | トマトケチャップ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん パセリ えのき |

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。

## 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。千歳飴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。縁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

風邪のウイルスを防ぐには、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をと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

