

4月の献立

令和5年度

吉岡町第四保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ	主な材料	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	おせんべい	ポークケチャップ イカくんサラダ 豆苗のスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	せんべい 精白米 トマトケチャップ 調合油 殺菌酢 塩コショウ コンソメ 食塩 緑豆はるさめ 麦茶	ぶたかたロス プレーンヨーグルト いかくん 菜	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり にんじん キャベツ トウモロコシ にんじん みかん 缶詰バナナ 白桃缶
4	火	ミニゼリーオレンジ	さば塩焼 大根の煮物 ワカメのみそ汁 牛乳	スノーボールクッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 砂糖 濃口しょうゆ 顆粒和風だし カットわかめ 甘みそにぼし かつおだし 薄力粉 調合油 砂糖 麦茶	さば塩焼 生揚げ 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	だいこん にんじん 生しいたけ
5	水	ゴマビスケット	麦ごはん 野菜炒め 納豆 たまねぎとわかめの味噌汁 牛乳	ココアビスケットケーキ 麦茶	ビスケット 押麦 ご飯 糖からだし 食塩 濃口しょうゆ ごま油 わかめにぼし 顆粒和風だし 淡色辛みそ ホットケーキミックス ビュアココア たべっこ動物 麦茶	納豆 豚肉 油揚げ 普通牛乳	キャベツ 青ピーマン にんじん ぶなしめじ たまねぎ
6	木	おせんべい	デミグラスオムレツ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	饅頭 麦茶	せんべい 精白米 ハヤシルウ サラス パ マヨネーズ 食塩 コンソメ 薄力粉 ベーキングパウダー さらしあん 調合油 麦茶	オムレツ ロースハム ベーコン 普通牛乳	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん
7	金	リッツ	煮込み風うどん かき揚げ オレンジ 麦茶	ブルーチェ	リッツ うどん かつおだし 濃口しょうゆ めんつゆ 顆粒和風だし 麦茶 フルーチェ	鶏むね かき揚げ 普通牛乳	だいこん にんじん 長ねぎはくさい ぶなしめじ オレンジ
8	土	おせんべい	ためきうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん 乾わかめ めんつゆ ミニゼリー	揚げ玉 蒸しかまぼこ	長ねぎ
10	月	おせんべい	ショーロンポー 春雨ナムル 八宝菜 牛乳	ペンネナポリタン 麦茶	せんべい 精白米 緑豆はるさめ 濃口しょうゆ 砂糖 殺菌酢 ごま油 中華だし ウスターソース 片栗粉 スパゲティ トマトケチャップ コンソメ 麦茶	ショーロンポー ロースハム 蒸しかまぼこ 豚肉 普通牛乳 ウインナーソーセージ	だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい ぶなしめじ りょうとうもやし たけのこ 長ねぎ おろししょうが たまねぎ 青ピーマン
11	火	ミニゼリーぶどう	さくらごはん タラの磯辺揚げ ゆかり和え 切干大根の味噌汁 麦茶	豆乳プリン	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ 天ぷら粉 あおりの調合油 甘みそ かつおだし にぼし 麦茶 砂糖 くらみつ	すけとうたら 油揚げ 調整豆乳	きゅうり にんじん ゆかり キャベツ 切干だいこん にんじん あさつき 寒天 きな粉
12	水	ゴマビスケット	生姜焼き 豆サラダ いちご豆腐と油揚げの味噌汁 牛乳	スイートポテト 麦茶	ビスケット 精白米 調合油 濃口しょうゆ 未あがり マヨネーズ 甘みそ かつおだし にぼし 麦茶	ぶたかたロス ミックスピーズ 大豆木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳 無塩マーガリン 卵黄	おろししょうが きゅうり にんじん スイートコーン いちご たまねぎ 糸みつば さつまいも
13	木	おせんべい	ポークカレー かみかみ海藻サラダ バナナ 牛乳	いちごクレープ 麦茶	せんべい 精白米 カレールウ 調合油 カットわかめ ごまドレッシング クレープ ホイップクリーム いちごジャム 麦茶	ぶたロス しらす 普通牛乳	切干だいこん たまねぎ じゃがいも にんじん 福神漬 バナないちご
14	金	リッツ	ハムカツサンド ひじきと枝豆のサラダ 押し麦入りミネストローネ オレンジ 牛乳	ライスコロッケ 麦茶	ロールパン 調合油 中濃ソース マヨネーズ めんつゆ ごま油 ごま トマトケチャップ コンソメ 精白米 塩コショウ ハン粉 麦茶	ハムカツ まぐろ 油漬缶詰ベーコン 普通牛乳 プロセスチーズ	乾ひじき 冷凍えだまめ コーン缶詰 粒にんじん ホールトマト たまねぎ パセリ ぶなしめじ オレンジ
15	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 焼きそば麺 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ
17	月	おせんべい	白身魚フライ 根菜とキノコのサラダ オニオンスープ 牛乳	スティックチーズクッキー 麦茶	せんべい 精白米 調合油 中濃ソース オリブ油 マヨネーズ 濃口しょうゆ おろしにんにく コンソメ 食塩 麦茶	白身魚フライ バルメザンチーズ 普通牛乳	れんこん さつまいも ぶなしめじ たまねぎ ハセリ
18	火	ミニゼリーりんご	焼き鳥丼 海苔和え 麩の味噌汁 オレンジ ジョア	ヨーグルトムースイチゴソース	精白米 焼き鳥のたれ 片栗粉 しょうゆ めんつゆ カットわかめ 甘みそ にぼし かつおだし 生クリーム 寒天 砂糖 いちごジャム	若鶏もも 鶏糸卵木綿豆腐 釜焼き しょうが 普通牛乳 プレーンヨーグルト	たまねぎ ごまつな りょうとうもやし にんじん オレンジ
19	水	ゴマビスケット	たけのこご飯 鯖のゴマみそ焼き ひじきの五目煮 えのきとわかめのすまし汁 牛乳	たこやき 麦茶	ビスケット 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 甘みそ いちご しらす かつおわかめ 顆粒和風だし 食塩 たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	油揚げ 若鶏もも さば 乾ひじき 大豆 煮 蒸しかまぼこ 普通牛乳	えのきたけ ゆでたけのこ にんじん さやいんげん
20	木	おせんべい	ハヤシライス かんきつキャベツサラダ いちご 牛乳	桃まん 麦茶	せんべい 精白米 ハヤシルウ 調合油 和風ドレッシング 桃まん 麦茶	ぶたかたロス チーズ 普通牛乳	たまねぎ マッシュルーム 水煮 じゃがいも にんじん キャベツ スイートコーン オレンジ いちご
21	金	リッツ	塩ラーメン シュウマイ オレンジ キャンディチーズ 牛乳	かぼちゃコロッケ 麦茶	リッツ 中華めん 塩ラーメン スープ かぼちゃコロッケ 調合油 中濃ソース 麦茶	ぶたひき肉 蒸しかまぼこ しょうが 水餃子 シュウマイ プロセスチーズ 普通牛乳	キャベツ りょうとうもやし にんじん 長ねぎ オレンジ
22	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーりんご	せんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味噌汁 揚げいなり	長ねぎ にんじん ほうれんそう
24	月	おせんべい	ご飯 たらこの和風あんかけ こふきいも なめこ味噌汁 ジョア	ココアプリン 麦茶	せんべい 精白米 片栗粉 塩コショウ 調合油 かつおだし 濃口しょうゆ 砂糖 あおき 食塩 甘みそ にぼし プリン ビュアココア ホイップクリーム	すけとうたら 豆腐 ジョア 普通牛乳	ぶなしめじ えのきたけ 生しいたけ にんじん じゃがいも なめこ 長ねぎ
25	火	ミニゼリーオレンジ	そぼろ丼 切干大根のマヨサラダ もずく汁 キャンディチーズ 牛乳	メープルスコーン 麦茶	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 調合油 焼き鳥のり マヨネーズ かつおだし 食塩 麦茶	鶏ひき肉 かにかまぼこ 蒸しかまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	切干だいこん きゅうり おきなも ずくにんじん 糸みつば
26	水	ゴマビスケット	チャーハン 餃子 もやしナムル 中華スープ 牛乳	旬の食材を使ったおやつ 麦茶	ビスケット 精白米 食塩 鶏がらだし 濃口しょうゆ ごま油 いらごま 緑豆はるさめ 中華だし ごま 麦茶	焼き豚 なたぶたかたロス きょうご かに かまぼこ 普通牛乳	たまねぎ 長ねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん えのきたけ
27	木	おせんべい	焼肉 マカロニサラダ あさつきのみそ汁 牛乳	ベーコンチーズパン 麦茶	せんべい 精白米 やきにくのたれ 調合油 マカロニ マヨネーズ 食塩 豆みそ にぼし かつおだし ホットケーキミックス 白玉粉 麦茶	まぐろ 油漬缶詰 納豆 豆腐 普通牛乳 バルメザンチーズ 普通牛乳 ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん あさつき えのきたけ
28	金	リッツ	ロールパン チキンナゲット ツナキャベツコールスロー ミルクスープ オレンジ 麦茶	ケーキ 麦茶	リッツ ロールパン 調合油 トマトケチャップ まぐろ 油漬缶詰 砂糖 食塩 マヨネーズ 殺菌酢 コンソメ 麦茶 ショートケーキ ホイップクリーム	ナゲット ベーコン 普通牛乳	キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ パセリ オレンジ
未満児 エネルギー:476Kcal タンパク質:18.2g 脂質:17.3g カルシウム:208mg 鉄:2.1mg 塩分:1.8g							
以上児 エネルギー:565Kcal タンパク質:22.6g 脂質:21.1g カルシウム:243mg 鉄:2.5mg 塩分:2.3g							

◎献立は園の都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りで提供しています。

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出ますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。