



令和6年度

吉岡町第四保育園

日付	曜日	10時	おひる	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	月	おせんべい	鮭の醤油麹焼き 大根の塩昆布和え ワカメと豆腐の味噌汁 麦茶	ティラミス風ヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 米こうじ 塩昆布 迷迭香の葉いりごま 塩わかめ かつおだし 甘みそ にほし 麦茶 ビュアココア	さけ豆腐 ヨーグルトクリームチーズ 生クリーム	だいこん にんじん えのきたけ
2	火	ミニゼリーオレンジ	キーマカレー かみかみサラダ いちご ジョア	マシュマロサンド 麦茶	ミニゼリーご飯 カールウ 焼きするめいかりごま 和風ドレッシングタイプ リッツ マシュマロ いちごジャム 麦茶	大豆 ふたひき肉 ジョア	たまねぎ コーン缶詰粒 ホールトマト ぶなしめじ 切干しいたご こんにゃく じゃがいも にんじん
3	水	おせんべい	かみなりごはん さば塩焼 海苔和え 大根の味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	クレープ 麦茶	精白米 しらたき みりん風調味料 顆粒和風だし 濃口しょうゆ ほしのり めんつゆ 甘みそ にほし クレープ ホイップクリーム キヤメル 麦茶	若鶏もも 油揚げ さば塩焼 プロセスチーズ 普通牛乳バナナ	たまねぎ にんじんごぼう 生しいたけ こまつな りょくとうもやしだいこんあさつき
4	木	おせんべい	豚肉のトマトチーズ炒め 春のペンネサラダ キノコスープ 牛乳	二色団子 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 トマトケチャップ 濃口しょうゆ 料理酒 マカロニ マヨネーズ バセリ コンソメ 食塩 上新粉 すりごまきな粉 麦茶	とろけるチーズ ぶた肩まぐろ油漬缶詰 普通牛乳木綿豆腐	キャベツ アスパラガス えのきたけ ぶなしめじ
5	金	ゴマビスケット	あんかけ焼きそば れんこんシュウマイ オレンジ 牛乳	焼きおにぎり 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 めんつゆ 麦茶	ぶたかたろース シュウマイ普通牛乳	はくさい にんじん 長ねぎ 生しいたけ オレンジ
6	土	おせんべい	焼うどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい ゆでうどん 醤油 ミニゼリー		にんじん キャベツ りょくとうもやし
8	月	おせんべい	たけのこご飯 なたね焼き キャベツのおかか和え 切干大根の味噌汁 牛乳	イチゴのクリームパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 だししょうゆ 醤油油 マヨネーズ かつお節 めんつゆ 甘みそ かつおだし にほし グラニュー糖 麦茶 ハイ液	若鶏むね すけとがら卵黄 油揚げ 普通牛乳いちご	ゆでたけのこ にんじんぶなしめじ たまねぎ あさつき キャベツ 切干しいたご プレンヨーグルト 生クリーム
9	火	ミニゼリーぶどう	ささみのゴマ焼き さつまいもチーズサラダ 豆苗のスープ 牛乳	お花見クッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 有塩粉 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま 穀物粉 料理酒 マヨネーズ コンソメ 食塩 緑豆 はるさめ 薄力粉 砂糖 醤油油 抹茶 乾	鶏ささ身チーズ普通牛乳	さつまいも きゅうり にんじん トウモロコシ たまねぎ
10	水	おせんべい	アジのカレムニエル ブロッコリーの三色サラダ ABC スープ 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 カレー粉 海苔粉 有塩バター フレンチドレッシング コンソメ マカロニ バセリ ホットケーキミックス りんご缶詰 りんごジャム 有塩マーマレード 赤ワイン 麦茶	あじ普通牛乳	ブロッコリー にんじん スイートコーン たまねぎ
11	木	おせんべい	焼き鳥丼 小松菜とひじきの和え物 菜の花の味噌汁 バナナ 麦茶	ブルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 焼きのり 焼き鳥のたれ 片栗粉 乾ひじき ごま マヨネーズ めんつゆ 穀物粉 食塩 甘みそ 顆粒和風だし 麦茶 フルーチェ	若鶏もも 鶏糸卵まぐろ油漬缶詰 油揚げ 充てん豆腐普通牛乳	たまねぎ こまつな スイートコーン にんじん なすバナナ
12	金	ゴマビスケット	ハムカツサンド イカくんサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	ジャコチーズおにぎり 麦茶	ロールパン 醤油油 中濃ソース いかくん 穀物粉 塩しょうゆ 砂糖 コンソメ 食塩 麦茶	ハムカツ普通牛乳 チーズ しらす	ぶなしめじ たまねぎきゅうりょくとうもやし にんじん キャベツ にんじん キャベツ にんじん オレンジ
13	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 焼きそば麺 食塩 顆粒中華だし おろしんにく おろししょうが ごま油 ミニゼリー		キャベツ にんじん もやし
15	月	おせんべい	さば竜田揚げ きゅうりのごま酢和え チンゲン菜の味噌汁 牛乳	メロンパン風クッキー 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 醤油油 すりごま 穀物粉 濃口しょうゆ 砂糖 甘みそ 顆粒和風だし ホットケーキミックス グラニュー糖 ビュアココア 麦	さば ロースハム 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	きゅうり りょくとうもやし にんじん チンゲンサイえのきたけ
16	火	ミニゼリーオレンジ	ご飯 ショーロンボー もやしナムル マーボー豆腐 麦茶	イチゴソースミルクプリン 麦茶	ミニゼリー 精白米 食塩 いりごま ごま油 マーボー豆腐の素 醤油油 片栗粉 麦茶 ゼラチン ぐずきり 砂糖 いちご ジャム	ショーロンボー木綿豆腐 ぶたひき肉普通牛乳	だいずもやし きゅうり にんじん長ねぎ 生しいたけ
17	水	おせんべい	アジのかば焼き 根菜サラダ 高野豆腐の味噌汁 牛乳	お好み焼き 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 おろししょうが 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 料理酒 塩しょうゆ いりごま 片栗粉 醤油油 すりごま まどレッシング 乾わかめ	あじこうや豆腐たまねぎ	れんこん ごぼう にんじん 長ねぎ キャベツ
18	木	おせんべい	ルーローハン 茎わかめの中中華サラダ 中華スープ 牛乳	ぎょうざの皮ロール 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 オイスターソース 濃口しょうゆ 料理酒 穀物粉 ごま油 かわかめ すりごま 緑豆 はるさめ 中華だし ごま とうもろこしの皮 せん 揚げ粉 片栗粉 濃口しょうゆ おろししょうゆ 濃口しょうゆ 穀物粉 砂糖 ごま油 塩わかめ コンソメ いりごま 精白米 トマトケチャップ バナナ 小麦粉 麦茶	鶏糸卵ぶたもも ロースハムかにかまぼこ 普通牛乳	こまつな きゅうり にんじん えのきたけ 長ねぎ
19	金	ゴマビスケット	焼きうどん 野菜とささみの和え物 わかめと卵スープ オレンジ 牛乳	ライスロケット 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ かつおだし フリン ビュアココア ホイップクリーム	ぶたばら 鶏ささ身 鶏卵 普通牛乳 プロセスチーズ	キャベツ にんじん りょくとうもやし きゅうりたまねぎ オレンジ
20	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 醤油油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやしキャベツ
22	月	おせんべい	白身魚のタルタルソースがけ レンコンサラダ かぶの味噌汁 牛乳	さつまいもケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 食塩 穀物粉 濃口しょうゆ 砂糖 いりごま かつおだし 豆みそ にほし メープルシロップ ごま ホルマーキックス 麦茶	白身魚フライゆで卵まぐろ油漬缶詰 油揚げ 充てん豆腐 普通牛乳 鶏卵	きゅうり れんこん コーン缶詰粒 かぶ にんじん さつまいも
23	火	ミニゼリーりんご	生姜焼き コールスローサラダ 豆腐とねぎの味噌汁 ジョア	ココアプリン 麦茶	ミニゼリー 精白米 おろししょうが 醤油油 濃口しょうゆ 本みりん 穀物粉 砂糖 食塩 マヨネーズ 甘みそ にほし かつおだし フリン ビュアココア ホイップクリーム	ぶたかたろース 木綿豆腐油揚げ しょうゆ 普通牛乳	キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰粒 長ねぎえのきたけ
24	水	おせんべい	カレーの香辛料粉焼き ミキザサラダ しめじたまねぎのスープ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ カレー粉 バセリ コンソメ 普通牛乳 麦茶	まがれいゆで卵 バルメザンチーズ	にんじんブロッコリー アスパラガス たまねぎ ぶなしめじ トマトソース
25	木	おせんべい	豚丼 切干大根のゴマヨサラダ キャベツと油揚げ味噌汁 オレンジ 牛乳	ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 しらたき 甘みそ にほし かつおだし 濃口しょうゆ ホン酢 マヨネーズ いりごま にほしだし 豆みそ にほし かつおだし 食塩 有塩マーマレード クレープ 麦茶	ぶたかたろース油漬缶詰油揚げ 絹ごし豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	たまねぎ切干しいたご こんにゃく にんじんキャベツ
26	金	ゴマビスケット	ミートソースパスタ 豆サラダ バナナ 牛乳	桃まん 麦茶	ビスケット スパゲティ トマトケチャップ お好み焼きソース 醤油油 塩しょうゆ 砂糖 フレンチドレッシング 桃まん 麦茶	ぶたひき肉 バルメザンチーズ ミックスビーンズ 大豆 チーズ 普通牛乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマトソース ホールトマトバナナ きゅうり スイートコーン
27	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい うどん めんつゆ カットわかめ ミニゼリー	味付けいり蒸しかまぼこ	長ねぎ にんじん

昭和の日

29	月	昭和の日					
30	火	ミニゼリーオレンジ	チーズハンバーグ スパゲティサラダ 野菜スープ 牛乳	ケーキ 麦茶	ミニゼリー 精白米 ハヤシルウ サラダ パ 食塩 穀物粉 醤油油 塩しょうゆ 砂糖 コンソメ バセリ ショートケーキ 麦茶	ハンバーグまぐろ油漬缶詰 普通牛乳	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん えのきたけ

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

・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。

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。