

4月の献立

令和7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	
1	火	おせんべい	ご飯 たららの甘辛揚げ もやしとちくわの塩昆布和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳	いちご蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 塩コショウ 片栗粉 濃口しょうゆ かりん 砂糖 殺菌酢 割合油 いらごま 顆粒和風だし みそ ホットケーキミックス いちごジャム 麦茶	ずけとうら 焼き竹輪 高野豆腐 普通牛乳	おろししょうが りょくともし きゅうり にんじん たまねぎ 長ねぎ 塩昆布	
2	水	おせんべい	ブルコギ丼 荻わかめのサラダ きのこと豆腐のスープ キャンディチーズ 牛乳	フルーツポンチ	しょうゆせんべい 精白米 緑豆はるまぎ ごま やきとりのたれ 割合油 マヨネーズ めんつゆ 食塩 鶏がらだし カルピス	ふたかたローズ かにかまぼこ 木綿豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	にんじん りょくともし たまねぎ ならきわかめ きゅうり スイートコーン 長ねぎ 生したけ しめじ えのきたけ みかん缶詰 ミックスフルーツ パナナ	
3	木	おせんべい	ご飯 赤魚の塩こうじやき 五目きんぴら 麩の味噌汁 牛乳	ホットケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 割合油 甘みそ 塩焼きふかつおだし ホットケーキ 有塩マーガリン 麦茶	赤魚 さつま揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	ごぼう にんじん れんこん ごんにやく カットわかめ	
4	金	おせんべい	ご飯 鶏肉ののり塩パン粉焼き ミモザサラダ オニオンスープ 牛乳	ポテトフライ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 パン粉 割合油 コンソメ 麦茶	若鶏もも 鶏卵 パルメザンチーズ 普通牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん たまねぎ パセリ フライポテト あおりのり	
5	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 割合油 ミニゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ りょくともし	
7	月	ミニゼリーオレンジ	さくらごはん サバのごま塩焼き ひじきの五目煮 かぶの味噌汁 牛乳	お花見クッキー 麦茶	精白米 濃口しょうゆ 食塩 いらごま 割合油 砂糖 かつおだし 豆みそ 薄力粉 砂糖 抹茶 乾いちご 麦茶	さば 大豆水煮 さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	乾ひじき えだまめ にんじん たらき かぶ	
8	火	おせんべい	ミートソースパスタ 豆サラダ バナナ ジョア	きつねおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ お好み焼きソース 割合油 塩コショウ 砂糖 殺菌酢 食塩 精白米 いらごま めんつゆ 麦茶	ふたひき肉 パルメザンチーズ 大豆チーズ ジョア 味付き油揚げ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマトケチャップ ホールトマト ミックスビーンズ きゅうり スイートコーン パナナ 焼きのり	
9	水	おせんべい	ご飯 回鍋肉 きゅうりちくわの中華サラダ もやしの中華スープ 牛乳	ももケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ごま油 豆みそ 砂糖 濃口しょうゆ 殺菌酢 いらごま 塩がらだし ホットケーキミックス 有塩マーガリン 麦茶	ふたかたローズ ちくわ 普通牛乳 鶏卵	キャベツ 青ピーマン きゅうり カットわかめ スイートコーン りょくともし にんじん 長ねぎ えのきたけ 黄桃缶	
10	木	おせんべい	フィッシュサンド コールスローサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	二色団子 麦茶	ロールパン 濃厚ソース 殺菌酢 砂糖 食塩 マヨネーズ コンソメ 上新粉 すりごま きな粉 麦茶	白身魚フライ 普通牛乳 木綿豆腐	キャベツ にんじん きゅうり コーン缶詰 ぶなしめじ たまねぎ オレンジ	
11	金	おせんべい	焼き鳥丼 カブのツナマヨ和え 切干大根の味噌汁 バナナ 麦茶	ブルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 焼き鳥のたれ 片栗粉 濃口しょうゆ 砂糖 食塩 殺菌酢 割合油 いらごま めんつゆ 甘みそ かつおだし 麦茶 フルーチェ	若鶏もも 鶏糸卵 まぐろ油漬缶詰 油揚げ 普通牛乳	たまねぎ 焼きのり かぶ きゅうり にんじん 切干したけいんこん あさつき パナナ	
12	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 中華めん 食塩 顆粒中華だし ごま油 ミニゼリー		りょくともし にんじん キャベツ	
14	月	ミニゼリーりんご	たけのこご飯 鮭の照り焼き ワカメの酢の物 あさつきのみそ汁 牛乳	あんこパイ 麦茶	ミニゼリー 精白米 だししょうゆ 割合油 酒 薄力粉 濃口しょうゆ 砂糖 食塩 殺菌酢 割合油 いらごま めんつゆ 甘みそ かつおだし しあん バイロ 麦茶	若鶏むね かにかまぼこ 絹ごし豆腐 普通牛乳	ゆでたけのこ にんじん カットわかめ きゅうり あさつき えのきたけ	
15	火	おせんべい	バターライス チキンリング アスパラサラダ 野菜スープ 麦茶	ココアプリン	しょうゆせんべい 精白米 有塩バター コンソメ 粉 薄力粉 割合油 砂糖 殺菌酢 割合油 濃口しょうゆ 砂糖 食塩 殺菌酢 麦茶 フリンビュリアン ホイップクリーム	若鶏むね ロースハム 普通牛乳	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ アスパラガス スイートコーン えのきたけ にんじん	
16	水	おせんべい	ご飯 カレイあんかけ 海苔和え 卵のみそ汁 牛乳	ピザ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 片栗粉 顆粒和風だし 割合油 砂糖 濃口しょうゆ めんつゆ 甘みそ ピザ生地 麦茶	からすがれい 鶏卵 普通牛乳 ウインナー とろけるチーズ	たまねぎ にんじん こまつな りょくともし ほうし のり カットわかめ 青ピーマン 長ねぎ ピザソース	
17	木	おせんべい	肉汁うどん 竹輪の磯部揚げ オレンジ 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい うどん 割合油 めんつゆ たら粉 濃口しょうゆ 精白米 麦茶	ふたもも 焼き竹輪 普通牛乳	長ねぎ だいこん にんじん あおりのり オレンジ 焼きのり 塩昆布	
18	金	おせんべい	そぼろ丼 ひじきとごぼうのサラダ キャベツと油揚げ味噌汁 キャンディチーズ 牛乳	ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 割合油 マヨネーズ すりごま 顆粒和風だし 殺菌酢 塩コショウ 豆みそ かつおだし 食パン 有塩マーガリン グラニュー糖	鶏ひき肉 油揚げ 絹ごし豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	焼きのり 乾ひじき えだまめ スイートコーン ごぼう にんじん キャベツ	
19	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 割合油 ミニゼリー		にんじん りょくともし キャベツ	
21	月	ミニゼリーぶどう	ポークカレー かみかみ海藻サラダ バナナ ジョア	もちもちチーズパン 麦茶	ミニゼリー 精白米 カレールウ 割合油 ごまドレッシング ホットケーキミックス 白玉粉 麦茶	ふたローズ しらす ジョア パルメザンチーズ 普通牛乳	たまねぎ じゃがいも にんじん 福神漬 トマトビュレ カットわかめ 切干したけいんこん パナナ	
22	火	おせんべい	ご飯 とりのねぎ塩こうじ焼き キャベツのおかか 和え 菜の花の味噌汁 牛乳	フルーツゼリー	しょうゆせんべい 精白米 料理酒 食塩 かつお節 めんつゆ 甘みそ 顆粒和風だし	若鶏もも 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳	長ねぎ キャベツ にんじん なのはな ミックスフルーツ	
23	水	おせんべい	ご飯 鯖のみそにもやしの和え物 豆腐としめじのすまし汁 牛乳	かぼちゃコロッケ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 豆みそ 砂糖 料理酒 濃口しょうゆ かつおだし 和風ドレッシング 食塩 割合油 中濃ソース 麦茶	たいせいようさば ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳	りょくともし きゅうり にんじん 糸みつば ぶなしめじ にんじん かぼちゃコロッケ	
24	木	おせんべい	塩ラーメン れんこんシュウマイ オレンジ 牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 塩ラーメン スープ 鶏がらだし 精白米 いらごま 麦茶	ふたかたローズ 蒸しかまぼこ シュウマイ 普通牛乳	キャベツ りょくともし にんじん 長ねぎ オレンジ 焼きのり	
25	金	おせんべい	ご飯 白身魚の香草焼き 春のペネサダ キノコスープ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 パセリ パン粉 マカロン マヨネーズ 濃口しょうゆ コンソメ 食塩 麦茶	ホキ パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	キャベツ アスパラガス にんじん えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ	
26	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 ミニゼリー	味付けいなり 蒸しかまぼこ	長ねぎ にんじん カットわかめ	
28	月	ミニゼリーオレンジ	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き もやしとインゲンのごま和え もずく汁 牛乳	桃まん 麦茶	ミニゼリー 精白米 甘みそ マヨネーズ 料理酒 砂糖 濃口しょうゆ いらごま かつおだし 食塩 ひとち桃まん 麦茶	さけ 蒸しかまぼこ 普通牛乳	ぶなしめじ えのきたけ たまねぎ りょくともし いんげん にんじん おきなわもずく 糸みつば	
29	火	昭和の日						
30	水	おせんべい	ご飯 チーズハンバーグ ポテトサラダ トマトスープ 牛乳	ロールケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ハヤシラウ マヨネーズ コンソメ ケーキ ホイップクリーム 麦茶	ハンバーグ ロースハム ベーコン 普通牛乳 スライスチーズ	ぶなしめじ たまねぎ じゃがいも きゅうり にんじん トマトケチャップ ホールトマト	

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

春は芽吹きの季節。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てきますが、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。