



令和8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	水	おせんべい	ソースカツ丼 カブときゅうりの浅漬け ワカメと豆腐の味噌汁 キャンディチーズ 麦茶	ココアプリン	しょうゆせんべい 精白米 薄力粉 バン粉 醤油 小麦粉 ウスターソース 漬口しょうゆ みりん 浅漬けの素 かつおだし 麦茶 プリン ビューココア ホイップクリーム	ふたろース わかめ 煮てん豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳 みそ	キャベツ トマト チョップ かぶ きゅうり にんじん えのきたけ	
2	木	おせんべい	ミートソースパスタ キャベツとツナのサラダ パナナ ジョア	悪魔のおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ お好み焼き ソース 醤油 塩コショウ 砂糖 動物性 食塩 精白米 揚げ玉 めんつゆ ごま油 麦茶	ふたひき肉 バルメザンチーズ まぐろ 油漬缶詰 ジョア あおりのり	にんじん たまねぎ ぶなしめじ トマト チョップ マトソース ホールトマト キャベツ きゅうり パナナ	
3	金	おせんべい	ご飯 鮭のチーズ焼き ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ 牛乳	ホットケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 フレンチドレッシング コンソメ 食塩 ホットケーキ 砂糖 有塩マーガリン 麦茶	さけ とろけるチーズ 普通牛乳	えのきたけ ぶなしめじ ブロッコリー にんじん スイートコーン たまねぎ	
4	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 油 ミネゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ りょうとうもやし	
6	月	ミニゼリーりんご	ブルコギ丼 茎わかめのサラダ きのこと豆腐のスープ オレンジ 牛乳	お花見クッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 緑豆はるさめ ごま油 きのこのたれ 醤油 油 マヨネーズ めんつゆ 食塩 コシあん 薄力粉 砂糖 抹茶 乾いちご 麦茶	ふたかたろース くわわかめ かに かまぼこ 木綿豆腐 普通牛乳	にんじん りょうとうもやし たまねぎ ぶなしめじ スイートコーン えのきたけ しいたけ しめじ えのきたけ オレンジ	
7	火	おせんべい	ご飯 白身魚の海苔塩パン焼き ベベロンポテト トマトスープ 牛乳	羊羹 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 バン粉 食塩 醤油 しょうゆ かつおだし 醤油 油 砂糖 乾いちご 漬口しょうゆ 食塩 コンソメ こしあん 粉寒天 砂糖 麦茶	ホキ あおりのり ベーコン 普通牛乳	たまねぎ にんにく バセリ にんじん トマト ジュース ホールトマト ブロッコリー	
8	水	おせんべい	ご飯 しょうが焼き もやしの塩昆布和え 菜の花の味噌汁 牛乳	きな粉揚げパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 醤油 漬口しょうゆ 砂糖 動物性 食塩 醤油 油 砂糖 乾いちご 漬口しょうゆ 食塩 コンソメ こしあん 粉寒天 砂糖 麦茶	ふたかたろース 塩昆布 油揚げ 木綿豆腐 普通牛乳 みそ きな粉	たまねぎ おろししょうが りょうとうもやし きゅうり にんじん 菜の花	
9	木	おせんべい	ワカメごはん 赤魚の塩こうじやき 五目きんぴら 切干大根の味噌汁 麦茶	ブルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 いくら 漬口しょうゆ 砂糖 醤油 かつおだし 麦茶 ツルチ	炊き込みわかめ 赤魚 さつま揚げ 油揚げ みそ 普通牛乳	ごぼう にんじん れんこん こんにやく 切干しいたけ こんにゃく	
10	金	おせんべい	ケチャップライス チキンリング アスパラサラダ 野菜スープ 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 醤油 砂糖 食塩 動物性 食塩 コンソメ ホットケーキミックス 麦茶	ベーコン チキンリング ロースハム 普通牛乳	青ピーマン にんじん トマト チョップ 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 たまねぎ バセリ オレンジジュース マーメイド	
11	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 ミネゼリー		にんじん りょうとうもやし キャベツ	
13	月	ミニゼリーぶどう	豚の角煮丼 もやしナムル 中華スープ キャンディ チーズ 牛乳	シフォンサンド 麦茶	漬口しょうゆ 料理酒 みりん 風船調味料 砂糖 乾いちご 精白米 食塩 ごま油 漬口しょうゆ 乾いちご 中華めん 中華めん スパゲティ ケーキ ホイップ	ふたかたろース 焼きのり かに かまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	こまつな おろししょうが だいじょうぶ もやし きゅうり にんじん えのきたけ 長ねぎ みかん缶詰	
14	火	おせんべい	たけのこご飯 鮭フライ ワカメの酢の物 あさつきのみそ汁 牛乳	ココアパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 だししょうゆ 醤油 中濃ソース 食塩 砂糖 動物性 漬口しょうゆ かつおだし バイロ グラニュー糖 ココア 麦茶	若鶏むね さけフライ 乾燥わかめ かに かまぼこ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	ゆでたけのこ にんじん きゅうり あさつき えのきたけ	
15	水	おせんべい	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリー チーズサラダ イタリアンスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 漬口しょうゆ 中濃ソース 砂糖 フレンチドレッシング 食塩 コンソメ 麦茶	若鶏もも チーズ ベーコン プレーンヨーグルト	おろししょうが トマト チョップ おろしにんにく ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ バセリ みかん缶詰 パナナ 黄桃缶詰	
16	木	おせんべい	さくらごはん 干草焼き ひじきの五目煮 かぶの味噌汁 牛乳	麩ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 漬口しょうゆ みりん 風船調味料 三温糖 醤油 砂糖 かつおだし 醤油 食塩 有塩マーガリン グラニュー糖 麦茶	鶏卵 ふたひき肉 乾ひじき 大豆水煮 かつおだし 油揚げ 油揚げ 木綿豆腐 みそ 普通牛乳	たまねぎ なら にんじん えだまめ しらたき かつお	
17	金	おせんべい	コロッケパン いかくんサラダ オニオンスープ パナナ 牛乳	二色団子 麦茶	ロールパン 中濃ソース 醤油 動物性 塩 ショウ油 砂糖 コンソメ 食塩 上新粉 干しシメジ 麦茶	いかくん製 コロッケ 普通牛乳 木綿豆腐 きな粉	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ バセリ パナナ	
18	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 醤油 中華だし ミネゼリー		りょうとうもやし にんじん キャベツ	
20	月	ミニゼリーりんご	ご飯 昆布の手作りふりかけ たら和風あんかけ もやしとインゲンのごま和え 卵のみそ汁 牛乳	どらやき 麦茶	ミニゼリー 精白米 いくら ごま油 料理酒 めんつゆ 砂糖 片栗粉 塩コショウ 醤油 油 かつおだし 漬口しょうゆ ホットケーキミックス こしあん ホイップクリーム 麦茶	塩昆布 すけつどうら みそ 鶏卵 乾燥わかめ 普通牛乳	ぶなしめじ えのきたけ にんじん りょうとうもやし いんげんまめ たまねぎ	
21	火	おせんべい	肉汁うどん かき揚げ オレンジ 牛乳	ひじきのおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい うどん 醤油 めんつゆ ごま油 麦茶	ふたもも 普通牛乳 焼きのり ごま油	長ねぎ だいこん にんじん 野菜の五色揚げ オレンジ	
22	水	おせんべい	ご飯 白身魚の香草焼き 春のペンネサラダ キノコスープ 牛乳	マッシュマロおこし 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 バン粉 マカロニ 中濃ソース 醤油 片栗粉 醤油 油 砂糖 コンソメ マッシュマロ 有塩マーガリン 麦茶	からすがれい バルメザンチーズ まぐろ 油漬缶詰 普通牛乳	バセリ キャベツ アスパラガス えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ	
23	木	おせんべい	ポークカレー かみかみ海藻サラダ パナナ ジョア	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 じゃがいも カレールウ 醤油 油 ごま油 フレンチドレッシング 麦茶	ふたろース カットわかめ しらす ジョア	たまねぎ にんじん 福神漬 トマト ビューレ 切干しいたけ パナナ	
24	金	おせんべい	ご飯 鶏肉のゴマでりやき カブのツナマヨ和え もやしのみそ汁 牛乳	オレオクレープ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 漬口しょうゆ みりん 風船調味料 料理酒 砂糖 いくら 片栗粉 醤油 中濃ソース めんつゆ かつおだし クレープ 皮 ホイップクリーム キヤラル 麦茶	若鶏もも まぐろ 油漬缶詰 油揚げ みそ 普通牛乳	かきゅうり りょうとうもやし にんじん パナナ	
25	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 ミネゼリー	味噌 けいり 乾わかめ	長ねぎ にんじん	
27	月	ミニゼリーぶどう	ご飯 サバのかば焼き 海苔和え じゃが芋のみそ汁 牛乳	ピザ春巻き 麦茶	ミニゼリー 精白米 薄力粉 醤油 砂糖 漬口しょうゆ みりん 風船調味料 料理酒 いくら まいも めんつゆ じゃがいも かつおだし ピザ春巻き 麦茶	さば ほうりのり カットわかめ みそ 普通牛乳	こまつな りょうとうもやし にんじん たまねぎ えのきたけ	
28	火	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	おかかおにぎり 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 卵 漬口しょうゆ 醤油 麦茶	ふたかたろース 蒸しかまぼこ シュウマイ 普通牛乳 ほしのり	キャベツ りょうとうもやし にんじん 長ねぎ オレンジ	
29	水	昭和の日						
30	木	おせんべい	ご飯 ガーリックマヨから揚げ スパゲティサラダ コンソメスープ 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 やきにくのたれ マヨネーズ ごま油 片栗粉 醤油 油 砂糖 パ 食塩 動物性 塩コショウ 砂糖 コンソメ ケーキ ホイップクリーム ハードビスケット 麦茶	若鶏もも まぐろ 油漬缶詰 普通牛乳	おろしにんにく きゅうり にんじん たまねぎ バセリ キャベツ 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 鳥

◎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内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顔を出します。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。