

2023年4月

食料・ピーナッツ・アレルギ 卵・大豆・小麦・乳製品	卵	甲殻類
献立に不使用	除去対応	除去対応

予定献立表・幼児食

【卵、甲殻類、その他アレルギー対応】



ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土		
日						1	日	17	18	19	20	21	22		
おやつ						お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
■給食について	給食は、旬のものや野菜、海藻などいろいろな食材をお出しするようにしています。 お家ではなかなか食べ慣れていないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれません。 入園したばかりのお友達は、始めのうちは慣れない給食に戸惑い、なかなか食事が進まないこともあるかもしれません。でも、少しずつ少しずつ給食にも慣れて、お友達と一緒に楽しくおいしく食べられるようになるでしょう。 保育園で元気いっぱい遊んで、給食もモリモリおいしく食べてもらえるとうれしいです。 ご家庭の食卓でも、なるべくいろいろな食材にチャレンジしてみませんか。 給食はいろいろな食品や料理との出会いを積み重ねる機会と考えております。 先生や友達のかかわりの中で、少しずつ味に慣れ、「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じて、望ましい食習慣を身につけてもらいたいと思います。						昼食	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	のりじゃこごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	ドライカレー きゃべつとコーンのリ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のグリル・ア 白菜とりんごサラダ スープ	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁		
							主要食材	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごぼう・片栗粉・いんげん・豆腐 アボカド・玉ねぎ・りんご・梅干・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小豆・片栗粉 じゃが芋・コーン・人参・いんげん 味噌	米・ほっけ・大根・いんげん・豆腐 ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・しらす・ごぼう・胃のり・鶏肉 小豆・人参・じゃが芋・トマト・白菜 人参・味噌	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ピーマン・カレールウ・きゃべつ コーン・フルーツ	米・たら・小豆・アボカド・ア バタ・人参・白菜・りんご 酢	米・鶏肉・長ねぎ・梅干・片栗粉 アボカド・トマト・さつま芋・豆腐 人参・アボカド・味噌	
							おやつ	キャロットゼリー 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	※お楽しみおやつは別添付 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	バナナスコーン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳
							主要食材	人参・りんご・ジュース・レモン汁 粉糖	人参・りんご・ジュース・レモン汁 粉糖	米・鶏肉 豆乳	米・鶏肉 豆乳	バナナ・スクエ 豆乳	バナナ・スクエ 豆乳	アガー・グレープジュース	
エネルギー	1人あたり 506.0 kcal 19.1 g 514.0 kcal 20.8 g						1人あたり 480.0 kcal 16.9 g 507.0 kcal 18.8 g	1人あたり 531.0 kcal 21.5 g 534.0 kcal 22.7 g	1人あたり 472.0 kcal 21.0 g 503.0 kcal 22.8 g	1人あたり 472.0 kcal 21.0 g 503.0 kcal 22.8 g	1人あたり 536.0 kcal 17.9 g 574.0 kcal 19.8 g	1人あたり 515.0 kcal 15.0 g 573.0 kcal 16.6 g	1人あたり 490.0 kcal 16.8 g 508.0 kcal 20.1 g		
日	3	4	5	6	7	8	日	24	25	26	27	28	29		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子			
昼食	ツナ焼きうどん さつま芋のキンピラ フルーツ 豆腐スープ	ごはん 麻婆だいこん ひじきの煮物 スープ	ごはん 白身魚のポテト焼 切干の煮物 味噌汁	そぼろかけごはん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し 味噌汁	ごはん おろしと豚肉のトマト煮 白菜サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌あん かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわかや漬け すまし汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトマリネ かぼちゃのポテト 味噌汁	ごはん 鶏肉のママレード煮 だいこん甘辛炒め 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 人参しりしり 味噌汁		昭和の日		
主要食材	うどん・ツナ缶・玉ねぎ・きゃべつ 人参・かぼちゃ・さつま芋・フルーツ 豆腐・ほうれん草	米・大根・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・ダシ・おろし 高野豆腐・いんげん	米・おろし・じゃが芋・玉ねぎ・豆腐 アボカド・トマト・切干・大根・人参 ひじき・ポテト・切干・大根・人参 高野豆腐・いんげん	米・鶏肉・人参・いんげん・南瓜 きゃべつ・胡麻・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 アボカド・トマト・白菜・胡麻・ツナ缶 おろし・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・小豆・梅干 胡麻・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小豆 南瓜・ほうれん草・もやし・ごぼう アボカド・ポテト・人参・胡麻 ひじき・ポテト・味噌	米・たら・小豆・トマト・玉ねぎ 人参・ポテト・アボカド・人参・胡麻 アボカド・ポテト・人参・ツナ缶 いんげん・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マヨネーズ・アボカド・大根・人参 いんげん・味噌	米・おろし・小豆・ポテト・玉ねぎ アボカド・人参・片栗粉・アボカド・人参・片栗粉 アボカド・人参・片栗粉・アボカド・人参・片栗粉	米・おろし・小豆・ポテト・玉ねぎ アボカド・人参・片栗粉・アボカド・人参・片栗粉 アボカド・人参・片栗粉・アボカド・人参・片栗粉				
おやつ	ジュース(沖縄風ご飯) 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	マカロニきんぴら 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり 牛乳				
主要食材	米・鶏肉・人参・小豆 マヨネーズ	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・茗茶	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	マカロニ・きんぴら	フルーツ・オレンジジュース	食パン・りんご・レモン汁	米・しらす・人参	バナナ・スクエ 豆乳	食パン・豆乳・マーガリン	米・茗茶				
エネルギー	1人あたり 526.0 kcal 20.8 g 561.0 kcal 22.1 g	1人あたり 516.0 kcal 19.7 g 529.0 kcal 20.2 g	1人あたり 521.0 kcal 15.7 g 530.0 kcal 16.8 g	1人あたり 504.0 kcal 18.0 g 519.0 kcal 19.8 g	1人あたり 517.0 kcal 19.4 g 560.0 kcal 21.1 g	1人あたり 524.0 kcal 17.0 g 564.0 kcal 19.1 g	1人あたり 531.0 kcal 20.8 g 558.0 kcal 22.4 g	1人あたり 506.0 kcal 18.1 g 543.0 kcal 19.9 g	1人あたり 532.0 kcal 18.4 g 543.0 kcal 19.0 g	1人あたり 517.0 kcal 19.3 g 543.0 kcal 23.3 g	1人あたり 531.0 kcal 19.5 g 541.0 kcal 19.6 g				
日	10	11	12	13	14	15	◆新しい年度がはじまります ご入園、ご進級おめでとうございます。 期待の膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに おいしい給食作りを目指します。 食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、 お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッと する時間になるように願っております。 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って 給食作りをしています。栄養師を満ちたことはもち ろんですが、身体も心も育まれるようにという願い も込めて作っています。								
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	■4月が旬な野菜 ～4月に食べごろな、おいしい野菜 3月～5月が旬の春野菜は種類も豊富です。 旬の時期は最も味がよく、栄養価も高く比較的安価 なので、いろいろな料理に取り入れて「春」を味わ いましょう。 春野菜は水分が多いため、やわらかくなりやすい ので加熱時間に注意しましょう。 ・新玉ねぎ ・たけのこ ・新じゃが芋 ・さやえんどう								
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 ひじきサラダ 味噌汁	ミートソーススパゲティ 野菜スティック フルーツ スープ	ごはん コロッケ ツナ和え スープ	ごはん 白身魚のカラフル焼 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨネーズ 味噌汁									
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・しょうが汁 片栗粉・アボカド・きゃべつ・コーン ひじき・アボカド・酢・味噌	ミートソース・鶏肉・玉ねぎ・人参・ポテト アボカド・トマト・アボカド・アボカド・アボカド フルーツ	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小豆 アボカド・トマト・アボカド・アボカド・アボカド ツナ缶・きゃべつ・胡麻	米・鶏肉・人参・コーン・マヨネーズ いんげん・さつま芋・味噌	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・もやし・胡麻・人参・ごぼう 大根・胡麻・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・いんげん・片栗粉 大根・胡麻・人参・マヨネーズ・味噌	◆マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ◆ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ◆味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。								
おやつ	スイートポテト 牛乳	五平もち 牛乳	林檎ゼリー 牛乳	ちんすこう 牛乳	オレンジケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳	◆マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ◆ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ◆味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。								
主要食材	さつま芋・豆乳	米・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	小豆・きんぴら	ホットケーキミックス・マーガリン 人参・オレンジジュース	アガー・りんごジュース	◆マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ◆ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ◆味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。								
エネルギー	1人あたり 486.0 kcal 14.4 g 515.0 kcal 16.1 g	1人あたり 509.0 kcal 18.9 g 530.0 kcal 20.4 g	1人あたり 531.0 kcal 16.2 g 574.0 kcal 18.2 g	1人あたり 563.0 kcal 16.0 g 580.0 kcal 17.4 g	1人あたり 511.0 kcal 18.6 g 546.0 kcal 21.3 g	1人あたり 463.0 kcal 17.5 g 502.0 kcal 19.6 g	◆マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ◆ホットケーキミックス・カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。 ◆味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。 ※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。								

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。