

大豆	魚	卵
生の豆乳のみ除去対応	代替食・除去対応	除去対応

ハッピーちゃいるど保育園

月

火

水

木

金

日

月

火

水

木

金

土

おやつ

17

18

19

20

21

22

お菓子

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ないものや、苦手な野菜もたくさん出るかもしれませんが、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、給食ももりもり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合いを積み重ねる機会と考えております。

先生や友達とのかわりの中で、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。

ごはん

大根と鶏肉の照り煮

白和え風サラダ

味噌汁

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

鶏肉の照焼き

白菜の煮浸し

味噌汁

ごはん

ドライカレー

きゃべつとコーンのデュー

フルーツ

スープ

ごはん

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

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

トマト・玉ねぎ・りんご・胡瓜・味噌

米・鶏肉・しょうが汁・小豆粉・片栗粉

じゃが芋・コーン・人参・いんげん

味噌

米・ほった・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・しらさ・ごま油・青のり・鶏肉

小豆粉・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・小豆粉・りんご・バナナ

がけ粉・じゃが芋・白菜・りんご

酢

米・鶏肉・長ねぎ・香・片栗粉

アボカド・トマト・さつま芋・胡瓜

人参・トマト・さつま芋・味噌

キャロットゼリー

牛乳

キャロットゼリー

牛乳

そぼろおにぎり

牛乳

バナナスコーン

牛乳

藍おにぎり・鮭除去

牛乳

ホットケーキ

牛乳

グレープゼリー

牛乳

人参・りんごジュース・レモン汁

梅干し

人参・りんごジュース・レモン汁

梅干し

人参・りんごジュース・レモン汁

梅干し

バナナ・ヨーグルト・バナナ

ヨーグルト

バナナ・ヨーグルト・バナナ

ヨーグルト

バナナ・ヨーグルト・バナナ

ヨーグルト

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

3

4

5

6

7

8

お菓子

お菓子

お菓子

お菓子

お菓子

お菓子

ごはん

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

味噌汁

ごはん

白身魚のポテト煮・鶏肉へ

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

・汁と豚挽肉の・汁

白菜サラダ・ツナ除去

味噌汁

ごはん

豆腐ステーキ牛肉味噌あん

かぼちゃサラダ

すまし汁

うどん・ツナ缶・玉ねぎ・きゃべつ

人参・ピーマ・さつま芋・フルーツ

豆腐・ほうれん草

米・大根・豚挽肉・玉ねぎ・長ねぎ

人参・味噌・片栗粉・イカリ・ス・ひじき

高野豆腐・いんげん

米・鶏肉・人参・いんげん・南瓜

キャベツ・胡瓜・味噌

胡瓜・マヨネーズ

米・豚挽肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋

汁・汁・汁・汁・汁・汁・汁・汁・汁・汁

汁・汁・汁・汁・汁・汁・汁・汁・汁・汁

米・豆腐・小豆粉・鶏肉・玉ねぎ

人参・味噌・片栗粉・小豆粉・南瓜

胡瓜・マヨネーズ

米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小豆粉

いんげん・味噌・ツナ缶・人参・胡瓜

味噌

米・しらさ・小豆粉・トマト・玉ねぎ

豚・ピーマ・おろし・人参・胡瓜

ひじき・ツナ缶・味噌

米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋

マーマレード・おろし・大根・人参

いんげん・味噌

米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋

マーマレード・おろし・大根・人参

いんげん・味噌

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

マカロニきなこ

牛乳

オレンジポンチ

牛乳

米・鶏肉・人参・小豆粉

食パン・豆腐・オレンジジュース

マーガリン

米・鶏肉・人参・小豆粉

食パン・豆腐・オレンジジュース

マーガリン

米・鶏肉・人参・小豆粉

食パン・豆腐・オレンジジュース

マーガリン

米・鶏肉・人参・小豆粉

食パン・豆腐・オレンジジュース

マーガリン

米・鶏肉・人参・小豆粉

食パン・豆腐・オレンジジュース

マーガリン

米・鶏肉・人参・小豆粉

食パン・豆腐・オレンジジュース

マーガリン

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

10

11

12

13

14

15

お菓子

お菓子

お菓子

お菓子

お菓子

お菓子

ごはん

豚肉の生姜焼

ひじきサラダ

味噌汁

ごはん

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

ツナとえ・ツナ除去

スープ

ごはん

白身魚のカラフル・鶏肉へ

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

米・鶏肉・人参・ピーマ・しょうが汁

片栗粉・おろし・きゃべつ・コーン

ひじき・ツナ缶・香・味噌

米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ひじき

片栗粉・おろし・きゃべつ・コーン

ひじき・ツナ缶・香・味噌

米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ひじき

片栗粉・おろし・きゃべつ・コーン

ひじき・ツナ缶・香・味噌

米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ひじき

片栗粉・おろし・きゃべつ・コーン

ひじき・ツナ缶・香・味噌

米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ひじき

片栗粉・おろし・きゃべつ・コーン

ひじき・ツナ缶・香・味噌

米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ひじき

片栗粉・おろし・きゃべつ・コーン

ひじき・ツナ缶・香・味噌

スイートポテト

牛乳

五平もち

牛乳

林檎蒸しケーキ

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

さつま芋・豆腐

米・味噌

さつま芋・豆腐

米・味噌

さつま芋・豆腐

米・味噌

さつま芋・豆腐

米・味噌

さつま芋・豆腐

米・味噌

さつま芋・豆腐

米・味噌

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

1人1人

おやつ

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 ・だけのこ ・新じゃが芋

・春きゃべつ ・菜の花 ・さやえんどう

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。栄養価を満たすことはもち

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。

●マヨネーズは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ーフは卵・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。

※油、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。

株式会社 セブ

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。