

2023年4月



予定献立表・幼児食



ハッピーちゃん保育園

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 午前						お菓子	おやつ 午前	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。 先生や友達とのかかわりの中で、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。						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 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	のりじゃごはん 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ゾット フルーツ スープ	ごはん 白身魚のクリームソース焼 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 ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 ワサビ・玉ねぎ・りんご・豆腐・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 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・しらさぎ・ごま油・鶏肉のり・鶏肉 小麦粉・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・たらこ・小麦粉・卵・トマト・ワサビ 片栗粉・じゃが芋・白菜・りんご 酢	米・鶏肉・長ねぎ・香・片栗粉 ワサビ・トマト・さつま芋・豆腐 人参・ワサビ・味噌	
	おやつ 午後						キャロットゼリー 牛乳	おやつ 午後	お菓子 牛乳	お菓子 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
	栄養価						人参・りんご・ジュース・レモン汁 砂糖	米・鶏肉 味噌	米・鶏肉 味噌	米・鶏肉 味噌	バナナ・キミックス・バナナ 豆乳	米・さけ・フレーク マーガリン	米・バナナ・キミックス・豆乳 マーガリン	米・バナナ・キミックス・豆乳 マーガリン
1歳未満 2歳未満						I単位 - 506.0 kcal 蛋白質 19.1 g I単位 - 514.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I単位 - 480.0 kcal 蛋白質 16.9 g I単位 - 507.0 kcal 蛋白質 18.8 g	I単位 - 531.0 kcal 蛋白質 21.5 g I単位 - 534.0 kcal 蛋白質 22.7 g	I単位 - 472.0 kcal 蛋白質 21.0 g I単位 - 503.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I単位 - 536.0 kcal 蛋白質 17.9 g I単位 - 574.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I単位 - 515.0 kcal 蛋白質 15.0 g I単位 - 573.0 kcal 蛋白質 16.6 g	I単位 - 490.0 kcal 蛋白質 16.8 g I単位 - 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g		
3歳未満														
日	3	4	5	6	7	8	日	24	25	26	27	28	29	
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
昭和の日	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 麻婆だれいこん 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 ポトと豚挽肉のトト煮 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 ずまし汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわかやが漬け ずまし汁	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 カリフラワーのオリーブオイル 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			
	主要食材	うどん・ツナ缶・玉ねぎ・きゃべつ 人参・ピーマン・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・ワサビ・ひじき 高野豆腐・いんげん	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・豆腐 ワサビ・オリーブ・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・鶏肉・人参・いんげん・南瓜 きゃべつ・豆腐・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ワサビ・オリーブ・白菜・豆腐・ツナ缶 人参・味噌・片栗粉・かぼちゃ・南瓜 酢・味噌	米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉・かぼちゃ・南瓜 豆腐・マヨネーズ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・ワサビ・きゃべつ 南瓜・ほうれん草・もやし・ごま 酢・味噌・レモン汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・かぼちゃ 南瓜・ほうれん草・もやし・ごま 酢・ほうれん草・人参・豆腐 ワサビ・オリーブ・オリーブオイル・味噌	米・たらこ・小麦粉・トマト・玉ねぎ 酢・オリーブ・カリフラワー・人参・豆腐 ワサビ・オリーブ・オリーブオイル・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マーマレード・オリーブ・大根・人参 いんげん・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ワサビ・オリーブ・オリーブオイル・味噌		
	おやつ 午後	ヨーグルト(沖縄風ご飯) 牛乳	オレンジジュース 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	マカロニきなこと 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・小ねぎ マーガリン	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・茗荷	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	マカロニ・きな粉	フルーツ・オレンジジュース	食パン・りんご・レモン汁	米・しらさぎ・人参	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	食パン・豆乳・マーガリン	米・茗荷		
1歳未満 2歳未満	I単位 - 526.0 kcal 蛋白質 20.8 g I単位 - 561.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I単位 - 516.0 kcal 蛋白質 19.7 g I単位 - 529.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I単位 - 521.0 kcal 蛋白質 15.7 g I単位 - 530.0 kcal 蛋白質 16.8 g	I単位 - 504.0 kcal 蛋白質 18.0 g I単位 - 519.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I単位 - 517.0 kcal 蛋白質 19.4 g I単位 - 550.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I単位 - 524.0 kcal 蛋白質 17.0 g I単位 - 564.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I単位 - 531.0 kcal 蛋白質 20.8 g I単位 - 558.0 kcal 蛋白質 22.4 g	I単位 - 506.0 kcal 蛋白質 18.1 g I単位 - 543.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I単位 - 532.0 kcal 蛋白質 18.4 g I単位 - 543.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I単位 - 517.0 kcal 蛋白質 19.3 g I単位 - 543.0 kcal 蛋白質 23.3 g	I単位 - 531.0 kcal 蛋白質 19.5 g I単位 - 541.0 kcal 蛋白質 19.6 g			
3歳未満														
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。栄養師を満ちすことはもち ろんです。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 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	◆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・ず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。							
給食 給食 給食 給食	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	◆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。栄養師を満ちすことはもち ろんです。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。							
	主要食材	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが汁 片栗粉・ワサビ・きゃべつ・コーン ワサビ・ワサビ・酢・味噌	ミートソース・玉ねぎ・人参・トマト ワサビ・オリーブ・大根・豆腐・ワサビ フルーツ	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・カリナス・キャベツ ツナ缶・きゃべつ・豆腐	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・豆腐・人参・ごま	米・鶏肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・いんげん・酢・片栗粉 大根・豆腐・人参・マヨネーズ・味噌	◆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。栄養師を満ちすことはもち ろんです。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 午後	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	◆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。栄養師を満ちすことはもち ろんです。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。						
	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	小麦粉・きな粉	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	◆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。栄養師を満ちすことはもち ろんです。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。						
1歳未満 2歳未満	I単位 - 486.0 kcal 蛋白質 14.4 g I単位 - 515.0 kcal 蛋白質 16.1 g	I単位 - 509.0 kcal 蛋白質 18.9 g I単位 - 530.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I単位 - 531.0 kcal 蛋白質 16.2 g I単位 - 574.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I単位 - 563.0 kcal 蛋白質 16.0 g I単位 - 580.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I単位 - 511.0 kcal 蛋白質 18.6 g I単位 - 546.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I単位 - 463.0 kcal 蛋白質 17.5 g I単位 - 502.0 kcal 蛋白質 19.6 g	◆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。栄養師を満ちすことはもち ろんです。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。							
3歳未満							◆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。栄養師を満ちすことはもち ろんです。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。							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

■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全
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
- ・さけ
- ・新じゃが芋
- ・さやえんどう



株式会社 セプト