

2023年4月

アーモンド カシューナッツ	
献立に不使用	

予定献立表・幼児食 【アーモンド・カシューナッツアレルギー対応】



ハッピーチャイルド保育園

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
昼食	■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バー フルーツ スープ	ごはん 白身魚のグリル焼 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 じゃが芋・コーン・人参・いんげん 味噌	米・鶏肉・しょうががけ・小豆粉・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 こぼろ・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・しらす・ごま油・鶏のり・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 酢	米・たら・小豆粉・グリル・マヨネーズ がけ粉・じゃが芋・白菜・りんご 酢	米・鶏肉・長ねぎ・酢・片栗粉 アボカド・トマト・さつま芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌
	おやつ 午後						キャロットゼリー 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	バナナスコーン 牛乳	駐おにぎり 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		米・鶏肉 豆乳	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・グレープジュース
エネルギー 1人2歳							17kcal 506.0 kcal 蛋白質 19.1 g	17kcal 480.0 kcal 蛋白質 16.9 g	17kcal 531.0 kcal 蛋白質 21.5 g	17kcal 472.0 kcal 蛋白質 21.0 g	17kcal 536.0 kcal 蛋白質 17.9 g	17kcal 515.0 kcal 蛋白質 15.0 g	17kcal 490.0 kcal 蛋白質 16.8 g
エネルギー 3歳5歳							17kcal 514.0 kcal 蛋白質 20.8 g	17kcal 507.0 kcal 蛋白質 18.8 g	17kcal 534.0 kcal 蛋白質 22.7 g	17kcal 503.0 kcal 蛋白質 22.8 g	17kcal 574.0 kcal 蛋白質 19.8 g	17kcal 573.0 kcal 蛋白質 16.6 g	17kcal 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g
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
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 牛蒡と豚肉のトマト煮 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	昼食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬け 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	
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・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・グリンピース・ひじき 高野豆腐・いんげん	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・豆腐 トマト・ポテト・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 人参・味噌・片栗粉・小ねぎ・南瓜 胡瓜・酢・レモン汁	米・豆腐・小豆粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉・小ねぎ・南瓜 胡瓜・酢・レモン汁	米・豆腐・小豆粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉・小ねぎ・南瓜 胡瓜・酢・レモン汁	主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・マヨネーズ・きゃべつ 海苔・ほうれん草・もやし・ごま 油・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 海苔・ほうれん草・もやし・ごま 油・マヨネーズ	米・たら・小豆粉・トマト・玉ねぎ 酢・アボカド・かぼちゃ・人参・胡瓜 いんげん・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 ママレード・アボカド・大根・人参 いんげん・味噌	米・鶏肉・小豆粉・マヨネーズ・玉ねぎ アボカド・コーン・人参・ツナ缶 味噌	
おやつ 午後	ゼリー(沖縄風)餃 牛乳	オレンジプリンチ 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	おやつ 午後	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 食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・鶏肉 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・しらす・人参 バナナ・レモン汁				米・鶏肉	
エネルギー 1人2歳	17kcal 526.0 kcal 蛋白質 20.8 g	17kcal 516.0 kcal 蛋白質 19.7 g	17kcal 521.0 kcal 蛋白質 15.7 g	17kcal 504.0 kcal 蛋白質 18.0 g	17kcal 517.0 kcal 蛋白質 19.4 g	17kcal 524.0 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 1人2歳	17kcal 531.0 kcal 蛋白質 20.8 g	17kcal 506.0 kcal 蛋白質 18.1 g	17kcal 532.0 kcal 蛋白質 18.4 g	17kcal 517.0 kcal 蛋白質 19.3 g	17kcal 531.0 kcal 蛋白質 19.5 g	
エネルギー 3歳5歳	17kcal 561.0 kcal 蛋白質 22.1 g	17kcal 529.0 kcal 蛋白質 20.2 g	17kcal 530.0 kcal 蛋白質 16.8 g	17kcal 519.0 kcal 蛋白質 19.8 g	17kcal 550.0 kcal 蛋白質 21.1 g	17kcal 564.0 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 3歳5歳	17kcal 558.0 kcal 蛋白質 22.4 g	17kcal 543.0 kcal 蛋白質 19.9 g	17kcal 543.0 kcal 蛋白質 19.0 g	17kcal 543.0 kcal 蛋白質 23.3 g	17kcal 541.0 kcal 蛋白質 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 午前	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 ・春きゃべつ ・菜の花 ・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	●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	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうががけ 片栗粉・アボカド・きゃべつ・コーン ひじき・マヨネーズ・酢・味噌	鶏肉・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 マヨネーズ・グリンピース・大根・胡瓜・マヨネーズ フルーツ	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小豆粉 パン粉・トマト・グリンピース・ケチャップ ツナ缶・きゃべつ・胡瓜	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・鶏肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・もやし・胡瓜・人参・ごま 油	米・鶏肉・しょうががけ・さつま芋 玉ねぎ・いんげん・酢・片栗粉 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌							
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							
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							
エネルギー 1人2歳	17kcal 486.0 kcal 蛋白質 14.4 g	17kcal 509.0 kcal 蛋白質 18.9 g	17kcal 531.0 kcal 蛋白質 16.2 g	17kcal 563.0 kcal 蛋白質 16.0 g	17kcal 511.0 kcal 蛋白質 18.6 g	17kcal 463.0 kcal 蛋白質 17.5 g							
エネルギー 3歳5歳	17kcal 515.0 kcal 蛋白質 16.1 g	17kcal 530.0 kcal 蛋白質 20.4 g	17kcal 574.0 kcal 蛋白質 18.2 g	17kcal 580.0 kcal 蛋白質 17.4 g	17kcal 546.0 kcal 蛋白質 21.3 g	17kcal 502.0 kcal 蛋白質 19.6 g							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

株式会社 セフト