

2024年2月

第

除去対応

予定献立表・幼児食
【鶏卵アレルギー対応】

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	2	3	日	19	20	21	22	23	24
おやつ				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				ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁	節分大豆しらすごはん 白身魚の香味揚げ フルーツ 菜の花スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁	昼食	わかめ御飯 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ すまし汁	人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根のナムル 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツの胡麻和え 味噌汁	スタミナごはん 南瓜の煮物 もやしの和え物 味噌汁		ごはん 麻婆だいこん スパゲティサラダ スープ
主要食材				米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・豆腐・コーン・酢・味噌	米・大豆・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ たら・しょうが汁・片栗粉・青のり わかめ・アスパラ・トマト・菜の花・大根	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆・小麦粉・胡麻・マカロニ トマト・大根・胡麻・ごま油・酢 味噌	主要食材	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆・小麦粉・胡麻・マカロニ トマト・大根・胡麻・ごま油・酢 味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆・小麦粉・胡麻・マカロニ トマト・大根・胡麻・ごま油・酢 味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パプリカ・片栗粉・キャベツ ほうれん草・ごま・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 ひじき・パプリカ・片栗粉・キャベツ ほうれん草・ごま・味噌		米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・小麦粉・大根 キャベツ・パプリカ・ツナ缶・トマト
おやつ				バナナスクエア 牛乳	さつま芋煮しパン 牛乳	アップルゼリー 牛乳	おやつ	ジュース(沖縄風ご飯) 牛乳	じゃがもち 牛乳	マシュマロおこし 牛乳	ツナおにぎり 牛乳		グレーゼリー 牛乳
主要食材				バナナ・レモン汁	さつま芋	アップル・りんごジュース	主要食材	ジュース・沖縄風ご飯 牛乳	じゃが芋・片栗粉	マシュマロ・コーンフレーク マーガリン	米・ツナ缶・人参		アップル・りんごジュース
1人1食分				1人1食分 Iカロリー 506.0 kcal 蛋白質 17.7 g	1人1食分 Iカロリー 526.0 kcal 蛋白質 18.7 g	1人1食分 Iカロリー 466.0 kcal 蛋白質 17.5 g	1人1食分	1人1食分 Iカロリー 547.0 kcal 蛋白質 21.0 g	1人1食分 Iカロリー 516.0 kcal 蛋白質 16.8 g	1人1食分 Iカロリー 492.0 kcal 蛋白質 17.4 g	1人1食分 Iカロリー 511.0 kcal 蛋白質 21.3 g		1人1食分 Iカロリー 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g
2人1食分				2人1食分 Iカロリー 549.0 kcal 蛋白質 21.8 g	2人1食分 Iカロリー 553.0 kcal 蛋白質 20.4 g	2人1食分 Iカロリー 511.0 kcal 蛋白質 20.4 g	2人1食分	2人1食分 Iカロリー 597.0 kcal 蛋白質 23.4 g	2人1食分 Iカロリー 547.0 kcal 蛋白質 17.9 g	2人1食分 Iカロリー 531.0 kcal 蛋白質 19.2 g	2人1食分 Iカロリー 543.0 kcal 蛋白質 23.2 g		2人1食分 Iカロリー 523.0 kcal 蛋白質 19.0 g
日	5	6	7	8	9	10	日	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		
昼食	ごはん コロッケ ごま人参 味噌汁	ごはん 白身魚のグリル・トマト焼 根菜さんびら 味噌汁	ツナケチャップパスタ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	豚挽肉と野菜カレー さわやか漬け フルーツ スープ	ごはん コーンフレークチキン 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん 白身魚のトマト・焼 切干の煮物 味噌汁	昼食	ごはん さつま芋と鶏の甘辛煮 白菜の煮しめ 味噌汁	焼きうどん 南瓜の煮物 だいこんサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼 さつま芋サラダ すまし汁	豆腐の肉味噌丼 スティック野菜マヨ添え フルーツ すまし汁		
主要食材	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パプリカ・キャベツ・トマト・マヨネーズ 人参・ごま油・ごま・味噌	米・鶏肉・白身魚・トマト・焼 根菜・さんびら・味噌汁 じゃが芋・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・マヨネーズ パプリカ・スティック野菜・マヨネーズ フルーツ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 トマト・キャベツ・豆腐・味噌・レモン汁 フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・マヨネーズ コーン・切干大根・人参・いんげん 高野豆腐・いんげん・味噌	米・たら・小麦粉・マヨネーズ アスパラ・切干大根・人参・いんげん 味噌	主要食材	米・さつま芋・鶏肉・人参・人参 いんげん・片栗粉・白菜・もやし 青のり・大根・大根・胡麻・コーン マヨネーズ	うどん・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参 しょうが・味噌・ごま油・長ねぎ・人参 いんげん・さつま芋・胡麻・玉ねぎ マヨネーズ	米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ ひじき・味噌・片栗粉・大根・胡麻 マヨネーズ・フルーツ			
おやつ	マカロニきなこと 牛乳	ジャムサンド 牛乳	コーンおにぎり 牛乳	林檎蒸しケーキ 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おやつ	ホットケーキ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	豆乳フレンチトースト 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳		
主要食材	マカロニ・きなこと 牛乳	食パン・いちごジャム	米・コーン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ヨーグルト・バナナ	アガー・オレンジジュース	主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	米・さけフレーク	食パン・豆乳・マーガリン	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ パプリカ・パプリカ・パプリカ		
1人1食分	1人1食分 Iカロリー 538.0 kcal 蛋白質 16.9 g	1人1食分 Iカロリー 527.0 kcal 蛋白質 17.3 g	1人1食分 Iカロリー 488.0 kcal 蛋白質 17.7 g	1人1食分 Iカロリー 488.0 kcal 蛋白質 15.0 g	1人1食分 Iカロリー 494.0 kcal 蛋白質 24.1 g	1人1食分 Iカロリー 477.0 kcal 蛋白質 15.8 g	1人1食分	1人1食分 Iカロリー 522.0 kcal 蛋白質 15.5 g	1人1食分 Iカロリー 508.0 kcal 蛋白質 18.0 g	1人1食分 Iカロリー 535.0 kcal 蛋白質 17.7 g	1人1食分 Iカロリー 528.0 kcal 蛋白質 20.3 g		
2人1食分	2人1食分 Iカロリー 576.0 kcal 蛋白質 17.8 g	2人1食分 Iカロリー 561.0 kcal 蛋白質 18.8 g	2人1食分 Iカロリー 533.0 kcal 蛋白質 20.6 g	2人1食分 Iカロリー 516.0 kcal 蛋白質 16.7 g	2人1食分 Iカロリー 511.0 kcal 蛋白質 26.2 g	2人1食分 Iカロリー 501.0 kcal 蛋白質 17.0 g	2人1食分	2人1食分 Iカロリー 538.0 kcal 蛋白質 17.2 g	2人1食分 Iカロリー 549.0 kcal 蛋白質 20.4 g	2人1食分 Iカロリー 551.0 kcal 蛋白質 19.0 g	2人1食分 Iカロリー 598.0 kcal 蛋白質 24.9 g		
日	12	13	14	15	16	17	日						
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
昼食		ごはん 鶏のから揚げ 南瓜のオムライス スープ	菜めし 大根と豚肉の照り煮 人参しりしり 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のしょうゆ煮 胡麻マヨ和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 味噌汁							
主要食材		米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 トマト・南瓜・豆腐・コーン マヨネーズ・クチャップ	米・菜めし・大根・人参・しめじ 豚肉・玉ねぎ・ごま油・片栗粉 アスパラ・ツナ缶・味噌	米・たら・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・マヨネーズ・酢・片栗粉・胡麻 じゃが芋・トマト・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・しょうが汁 レモン汁・アスパラ・人参・キャベツ 胡麻・ごま・マヨネーズ・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・白菜・胡麻・ツナ缶 ごま油・味噌							
おやつ		わかめおにぎり 牛乳	♥バナナブラウニー 牛乳	♥お楽しみおやつ(季節限定) 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳							
主要食材		米・茗茶	小麦粉・ココア・卵・豆乳 バナナ		ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	バナナ・オレンジジュース							
1人1食分		1人1食分 Iカロリー 515.0 kcal 蛋白質 18.7 g	1人1食分 Iカロリー 533.0 kcal 蛋白質 22.8 g	1人1食分 Iカロリー 505.0 kcal 蛋白質 16.3 g	1人1食分 Iカロリー 482.0 kcal 蛋白質 19.3 g	1人1食分 Iカロリー 496.0 kcal 蛋白質 19.6 g							
2人1食分		2人1食分 Iカロリー 537.0 kcal 蛋白質 20.5 g	2人1食分 Iカロリー 570.0 kcal 蛋白質 27.8 g	2人1食分 Iカロリー 541.0 kcal 蛋白質 18.1 g	2人1食分 Iカロリー 513.0 kcal 蛋白質 21.4 g	2人1食分 Iカロリー 514.0 kcal 蛋白質 21.6 g							



福を呼ぶ豆まき



丈夫な体をつくる食べ物 病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで 酵素を摂りましょう。毎日の食事には肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。又野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに摂りましょう。



2月3日は節分です。節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むためにに行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが大きな豆=「大豆」です。大豆は、生でまくと芽が出て緑色が悪いとされているため、必ず炒った豆を使います。地域によっては殻付きの落花生で豆まきをするところもあるようです。ご家庭でも「鬼は外、福は内」と声を出しながら、家族みんなで季節の行事を楽しんでください。

- 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。
- 味噌汁は市販品ではなく、味噌・スープ・すまし汁は市販品と醤油を使用しています。
- りんごは、鮮果を調理したものを提供しています。

※天候等の都合により食材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 セプト

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。