

2022年2月

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

予定献立表・幼児食【魚・卵・大豆アレルギー対応】



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	
おやつ		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		ごはん コロッケ ごま人参 味噌汁	ごはん コーンフ레이크チキン 大根と高野豆腐煮 味噌汁	焼きうどん かぼちゃサラダ フルーツ 菜の花スープ	焼きうどん かぼちゃサラダ フルーツ 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	わかめ御飯 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 スープ	ごはん 麻婆だいこん スープ	
主要食材		米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小豆粉 パン粉・きゃべつ・カリフラワー 人参・ごま油・ごま・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・マヨネーズ コーン・アスパラ・トマト・大根 高野豆腐・いんげん・味噌	米・大豆水・しらす・ひじき・人参 ピーマン・南瓜・絹豆腐・マヨネーズ フルーツ・味噌	米・大豆・小豆粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉・きゃべつ 胡麻・ごま・味噌	米・若芽・わかめ・味噌・いんげん 人参・大豆水・煮干・胡麻・マカロニ 卵・小麦	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆水・煮干・胡麻・マカロニ 卵・小麦	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆水・煮干・胡麻・マカロニ 卵・小麦		米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・きゃべつ ほうれん草・ごま・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 しらす・パン粉・片栗粉・きゃべつ 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・ケチャップ・胡麻 きゃべつ・がら・ツバネ・卵・小麦	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆水・煮干・胡麻・マカロニ 卵・小麦	
おやつ		バナナヨーグルト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	
主要食材		ヨーグルト・バナナ	マカロニ・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 さつま芋	ホットケーキミックス・豆乳 さつま芋	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	
1日のエネルギー		1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	
1日のたんぱく質		25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	
1日の脂質		25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	
1日の糖質		25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	
日	7	8	9	10	11	12	日	28						
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						
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁	ごはん 根菜きんぴら 味噌汁	ごはん スティック野菜マヨネーズ 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 切干の煮物 味噌汁	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	昼食	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁						
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・胡麻・コーン・酢・味噌	米・じゃがいも・人参・いんげん 片栗粉・胡麻・コーン・酢・味噌	米・じゃがいも・人参・いんげん 片栗粉・胡麻・コーン・酢・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも 片栗粉・胡麻・コーン・酢・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆水・煮干・胡麻・マカロニ 卵・小麦	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆水・煮干・胡麻・マカロニ 卵・小麦	主要食材	米・南瓜・鶏肉・人参・玉ねぎ いんげん・白菜・もやし・人参 味噌						
おやつ	バナナスクエア 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	オレンジゼリー 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おやつ	ホットケーキ 牛乳						
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	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	アガー・オレンジジュース・フルーツ	アガー・オレンジジュース・フルーツ	主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン						
1日のエネルギー	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal						
1日のたんぱく質	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g						
1日の脂質	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g						
1日の糖質	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g						
日	14	15	16	17	18	19	日	28						
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						
昼食	納豆ごはん 鶏肉の照り煮 味噌汁	ごはん ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ 温野菜のチキソース スープ	ごはん 鮭の蒸し焼き さつま芋サラダ すまし汁	ごはん 鶏のバリエーションゆ煮 胡麻マヨ和え 味噌汁	ごはん 肉じゃが 味噌汁	昼食	納豆ごはん 鶏肉の照り煮 味噌汁						
主要食材	米・納豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・アスパラ・ツバネ・味噌	米・じゃがいも・人参・玉ねぎ・人参 ピーマン・ツバネ・酢・片栗粉・胡麻 じゃが芋・ツバネ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小豆粉 トマト・アスパラ・胡麻・人参 ツバネ・ツバネ	米・鮭・味噌・ごま油・長ねぎ・人参 いんげん・さつま芋・胡麻・玉ねぎ ツバネ	米・鶏肉・長ねぎ・しょうが汁 レモン汁・アスパラ・人参・きゃべつ 胡麻・ごま・ツバネ・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも ケチャップ・白菜・胡麻・ツバネ ごま油・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆水・煮干・胡麻・マカロニ 卵・小麦	主要食材	米・納豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・アスパラ・ツバネ・味噌					
おやつ	バナナブラウニー 牛乳	バナナブラウニー 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャラメルチョコレート 牛乳	キャラメルチョコレート 牛乳	オレンジボンチ 牛乳	おやつ	バナナブラウニー 牛乳						
主要食材	小麦粉・ココア・卵 豆乳・バナナ	小麦粉・ココア・卵 豆乳・バナナ	米・じゃがいも	食パン・豆乳・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	フルーツ・オレンジジュース	主要食材	小麦粉・ココア・卵 豆乳・バナナ						
1日のエネルギー	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal	1700kcal						
1日のたんぱく質	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g						
1日の脂質	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g						
1日の糖質	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g	25g						

天皇誕生日



節分 2月3日

■豆は年の数

炒った大豆を、自分の年の数だけ食べるとその年は、病気にせず無事に過ごせると言われています。

■立春

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザなどの流行にこれからも注意が必要です。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活で体調を整えて元気に過ごしましょう。

■きゃべつ

ビタミンCが豊富なきゃべつは風邪の予防にもなります。

～きゃべつを買う時はここを見て買しましょう～

- ・まるまる1個を選ぶ場合
 - 固くしっかりと巻いている
 - 外葉が鮮やかなグリーンで、ツヤのあるもの
 - ・カットきゃべつの場合
 - 芯が高いもの
- ※きゃべつの高さに対して、芯の高さが2/3程度あるもの

●マヨネーズは調子調整用のものを使用しております。
 ●ホットケーキミックス・カレー粉・小麦粉・シュールワーズは卵・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。
 ※産、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。