2022年３月 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

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

曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5
午前おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		豚挽肉と野菜カレー さわやか漬け フルーツ スープ	鶏の照焼き丼 人参しりしり⇒ツナ除去 フルーツ 味噌汁	☆雛祭り 昼の混ぜ御飯⇒鮭除去 カラフル豆腐バーグ フルーツ 菜の花汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 [illegible] 味噌汁	ごはん 白身魚ステーキソース⇒鶏肉へ(?) カリフラワーのオーロラソース 味噌汁
主要食材		米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・きゃべつ・胡瓜・酢・レモン汁 フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・いんげん・小麦粉 人参・ツナ缶・フルーツ・味噌	米・さけフレーク・コーン・胡瓜 人参・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・グリンピース 片栗粉・フルーツ・菜の花・お麩	米・鶏肉・トマト・じゃが芋・玉ねぎ しめじ・ケチャップ・片栗粉・ツナ缶 きゃべつ・胡瓜・マヨネーズ・味噌	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・酢 トマト・カリフラワー・人参・胡瓜 マヨネーズ・ケチャップ・味噌
おやつ		りんごヨーグルト 牛乳	南瓜のパンケーキ 牛乳	フレンチトースト ジャムソース 牛乳	みそおやき 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
主要食材		りんご・レモン汁・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳・南瓜 マーガリン	食パン・豆乳・マーガリン いちごジャム	米・味噌	フルーツ・オレンジジュース
栄養価 1・2歳		エネルギー 499.0 kcal 蛋白質 15.1 g	エネルギー 539.0 kcal 蛋白質 23.6 g	エネルギー 524.0 kcal 蛋白質 20.0 g	エネルギー 533.0 kcal 蛋白質 20.4 g	エネルギー 490.0 kcal 蛋白質 14.8 g
栄養価 3～5歳		エネルギー 527.0 kcal 蛋白質 16.8 g	エネルギー 551.0 kcal 蛋白質 25.6 g	エネルギー 586.0 kcal 蛋白質 24.9 g	エネルギー 561.0 kcal 蛋白質 22.2 g	エネルギー 517.0 kcal 蛋白質 16.1 g

日	7	8	9	10	11	12
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ミートソーススパゲティ ごまドレッシングサラダ フルーツ スープ	ごはん プルコギ風炒め さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん コロッケ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん⇒鶏肉へ かぼちゃサラダ スープ	[illegible] 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁
主要食材	スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ・トマト缶 ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉・ブロッコリー 人参・南瓜・酢・ごま・フルーツ	米・豚肉・しょうが汁・人参・玉ねぎ もやし・ピーマン・ごま油・味噌・ごま さつま芋・味噌	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・ブロッコリー・トマト・ウスターソース・人参 切干大根・いんげん・味噌	米・たら・小麦粉・玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ・酢・片栗粉・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・豆腐・大根・しらす・人参・豚肉 しょうが汁・玉ねぎ・トマト・もやし 胡瓜・味噌	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 マヨネーズ・りんご・胡瓜・味噌
おやつ	しらすおにぎり⇒しらす除去 牛乳	ココアちんすこう 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	アップルスクエア 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
主要食材	米・しらす・人参	小麦粉・BP・ココア	マカロニ・きな粉	米・鶏挽肉・人参	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
栄養価 1・2歳	エネルギー 502.0 kcal 蛋白質 20.0 g	エネルギー 533.0 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 518.0 kcal 蛋白質 16.4 g	エネルギー 548.0 kcal 蛋白質 18.6 g	エネルギー 496.0 kcal 蛋白質 20.2 g	エネルギー 466.0 kcal 蛋白質 18.6 g
栄養価 3～5歳	エネルギー 552.0 kcal 蛋白質 22.9 g	エネルギー 558.0 kcal 蛋白質 21.1 g	エネルギー 578.0 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー 591.0 kcal 蛋白質 20.5 g	エネルギー 536.0 kcal 蛋白質 25.4 g	エネルギー 516.0 kcal 蛋白質 20.7 g

日	14	15	16	17	18	19
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豆腐ステーキ茸あん ごま人参 味噌汁	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼⇒鶏肉へ 大豆とさつま芋のサラダ すまし汁	ごはん 具沢山シチュー コールスローサラダ フルーツ	お別れ会	ごはん 白身魚のカレー焼⇒鶏肉へ(?) 南瓜とひじき煮 味噌汁
主要食材	米・豆腐・小麦粉・しめじ・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉・ごま油 ごま・味噌	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コーン・マヨネーズ フルーツ	米・鮭・きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン 味噌・大豆水煮・さつま芋・胡瓜 人参・マヨネーズ	米・鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 しめじ・シチュールウ・パセリ粉・きゃべつ 胡瓜・コーン・酢・フルーツ	米・人参・マーガリン・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・小麦粉・ブロッコリー・じゃが芋 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・たら・小麦粉・マヨネーズ・トマト ブロッコリー・南瓜・人参・ひじき 味噌
おやつ	ジャムサンド 牛乳	◆お楽しみおやつ⇒都度対応 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材	食パン・いちごジャム		マカロニ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ケチャップ・ウスターソース	米・ごぼう・人参	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース
栄養価 1・2歳	エネルギー 514.0 kcal 蛋白質 17.1 g	エネルギー 506.0 kcal 蛋白質 14.1 g	エネルギー 531.0 kcal 蛋白質 22.8 g	エネルギー 516.0 kcal 蛋白質 14.2 g	エネルギー 542.0 kcal 蛋白質 19.0 g	エネルギー 488.0 kcal 蛋白質 14.2 g
栄養価 3～5歳	エネルギー 546.0 kcal 蛋白質 18.7 g	エネルギー 575.0 kcal 蛋白質 17.8 g	エネルギー 569.0 kcal 蛋白質 25.1 g	エネルギー 538.0 kcal 蛋白質 15.3 g	エネルギー 581.0 kcal 蛋白質 20.9 g	エネルギー 506.0 kcal 蛋白質 15.5 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	21	22	23	24	25	26
午前おやつ	春分の日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	焼きうどん 南瓜の煮物 フルーツ 豆腐スープ	ごはん 白身魚の[illegible]⇒鶏肉へ 白菜とりんごサラダ スープ	ごはん 鶏のオニオンソース 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
主要食材		米・納豆・青のり・鶏肉・小麦粉 トマト・ブロッコリー・大根・人参・味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・南瓜・フルーツ 豆腐・ほうれん草	米・かれい・小麦粉・クリームコーン・マヨネーズ パセリ粉・ブロッコリー・白菜・人参 りんご・酢	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・酢・南瓜 大根・人参・高野豆腐・いんげん 味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・片栗粉 ほうれん草・もやし・胡瓜・酢・ごま油 ごま・味噌
おやつ		オレンジケーキ 牛乳	ツナおにぎり⇒ツナ除去 牛乳	みそ蒸しパン 牛乳	さけおにぎり⇒鮭除去 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材		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	米・ツナ缶・人参	ホットケーキミックス・豆乳 味噌	米・さけフレーク	アガー・グレープジュース
栄養価 1・2歳		エネルギー 494.0 kcal 蛋白質 22.1 g	エネルギー 490.0 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 469.0 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー 497.0 kcal 蛋白質 21.9 g	エネルギー 491.0 kcal 蛋白質 20.9 g
栄養価 3～5歳		エネルギー 522.0 kcal 蛋白質 23.9 g	エネルギー 515.0 kcal 蛋白質 21.8 g	エネルギー 512.0 kcal 蛋白質 17.6 g	エネルギー 527.0 kcal 蛋白質 24.8 g	エネルギー 502.0 kcal 蛋白質 22.5 g

日	28	29	30	31
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	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 白身魚カラフル焼⇒鶏肉へ 白菜味噌和え すまし汁	ごはん ポークビーンズ 花野菜サラダ スープ	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル スープ
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マーマレード・ブロッコリー・大根・人参 いんげん・味噌	米・たら・コーン・人参・ピーマン マヨネーズ・白菜・胡瓜・味噌	米・豚挽肉・大豆水煮・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・ケチャップ・ブロッコリー カリフラワー・胡瓜・酢・ごま	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・もやし・ほうれん草・人参 ごま
おやつ	バナナスクエア 牛乳	和風チキンピラフ 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり 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	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	米・若芽
栄養価 1・2歳	エネルギー 525.0 kcal 蛋白質 19.6 g	エネルギー 538.0 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 529.0 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 522.0 kcal 蛋白質 19.5 g
栄養価 3～5歳	エネルギー 540.0 kcal 蛋白質 21.6 g	エネルギー 578.0 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 563.0 kcal 蛋白質 20.5 g	エネルギー 567.0 kcal 蛋白質 22.5 g

まだ寒い日が続きますが、春の訪れが感じられるようになりました。今月はひなまつりなどの行事がありますので栄養バランスや、十分な睡眠をしっかりとるようにしましょう。また、インフルエンザや感染症などまだまだ油断できない時期でもあります。体調管理には気を付けましょう。

ひなまつり

❀3月3日はひなまつり❀

女の子の節句としてお祝いされているひなまつりは、「無病息災」を祈る行事でもあります。ひな人形を飾り、ひしもちやあられなどをお供えします。
ひなあられの色は、春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」の4色がはじまりといわれています。

■３月が旬な野菜～食べごろな、おいしい野菜

うど・せり・ふきのとう・春菊・長ねぎ・菜の花・きゃべつ
新玉ねぎ・アスパラガス・セロリ・たけのこ・三つ葉・わさび
さやえんどう・わらび・つくし

春の訪れを肌で感じられるようになる３月は、野菜や魚、果物などの生鮮食品でも春を代表する食材が旬を迎え、味覚でも新しい季節の到来が楽しめるようになります。

春の味覚が盛りだくさんな３月にぜひ新鮮な季節の味わいを毎日の食卓に上手く取り入れて春のごちそうを堪能してください。

朝ごはんを食べて元気な１日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かい味噌汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族と一緒に食べることが大切です。朝の家族の笑顔が、一番栄養になるのです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

●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。

株式会社 セプト