

2022年5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	2	3	4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28	
おやつ	お菓子	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
朝食	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 鶏のから揚げ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌汁⇒鶏肉へ ごま人参 味噌汁	朝食	炒め納豆ごはん じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま味噌⇒鶏肉へ 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 野菜の胡麻和え 味噌汁	野菜と挽肉カレー カラフルサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁	
主要食材	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ				米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 トマト・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・ほっけ・片栗粉・しょうが汁 味噌 南瓜・アボカド・トマト・人参・ごま 味噌	主要食材	米・鶏肉・人参・生姜・納豆 じゃが芋・いんげん・フルーツ 味噌	米・大豆・豚肉・きゃべつ・もやし 味噌 ほうれん草・人参・ごま・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁 片栗粉・トマト・じゃが芋・きゃべつ ほうれん草・人参・ごま・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・トマト・アボカド・人参・コーン 酢・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 玉ねぎ・いんげん・豚・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌		
おやつ	マカロニきなこ 牛乳				スイートポテト 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ	アップルスコーン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	バナナとさくらんぼ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	
主要食材	マカロニ・きな粉				さつまいも・豆乳	フルーツ・オレンジジュース	主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	バナナ・いちご・ジャム	米・ツナ缶・人参	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	アガー・オレンジジュース	
エネルギー	521.0 kcal				486.0 kcal	501.0 kcal	エネルギー	491.0 kcal	506.0 kcal	539.0 kcal	514.0 kcal	549.0 kcal	476.0 kcal	
たんぱく質	18.2 g				18.3 g	16.7 g	たんぱく質	15.7 g	18.9 g	23.1 g	20.5 g	16.6 g	16.0 g	
エネルギー	572.0 kcal				513.0 kcal	508.0 kcal	エネルギー	521.0 kcal	540.0 kcal	561.0 kcal	536.0 kcal	569.0 kcal	513.0 kcal	
たんぱく質	19.3 g				20.3 g	16.1 g	たんぱく質	18.5 g	21.5 g	24.7 g	23.5 g	18.5 g	20.2 g	
日	9	10	11	12	13	14	日	30	31	■こどもの日・端午の節句				
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	あちらこちらでこのほりが元気に泳いでいますね。 昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。 現在は、「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝うようになり ました。 子どもたちの健やかな成長をお祝いし、このほりを上げたり、 かしわ餅でお祝ひしたりします。 このかしわ餅に使われている柏の葉は、新芽が出てくるまで古い 葉が落ちないため「家系が絶えない」ことにつながるから、 縁起のよいものとされています。				
朝食	ごはん ポークビーンズ スティック野菜マヨ添え スープ	ごはん ポテトサラダ すまし汁	麻婆大根丼 ほうれん草ナムル フルーツ スープ	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 味噌汁	鶏ごぼうピラフ さつま芋サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の味噌汁⇒鶏肉へ 人参しりしりのマヨネーズ除去 味噌汁	朝食	ごはん 白身魚カラフが⇒鶏肉へ ひじきの煮物 味噌汁	豆腐そぼろ丼 さわやか漬け フルーツ 味噌汁					
主要食材	米・豚肉・大豆水煮・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・キャベツ・大根 胡瓜・マヨネーズ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン 味噌・じゃが芋・胡瓜・人参・トマト ほうれん草・ごま・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・かつお・もやし ほうれん草・ごま・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・アボカド・南瓜 味噌	米・鶏肉・ごぼう・人参・コーン 小ねぎ・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ トマト・味噌・フルーツ	米・鶏肉・小ねぎ・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・キャベツ・酢・片栗粉・人参 ツナ缶・味噌	主要食材	米・いわい・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・じゃが芋・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏肉・人参・片栗粉 小ねぎ・きゃべつ・胡瓜・酢 レモン汁・フルーツ・味噌					
おやつ	フレンチトースト 牛乳	アップルスクエア 牛乳			ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳	おやつ	キャロットケーキ 牛乳	みそおやき 牛乳					
主要食材	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・さけフレーク	マカロニ・ツナ缶・玉ねぎ・キャベツ おろし・スライスチーズ	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	主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	米・味噌					
エネルギー	520.0 kcal	503.0 kcal	524.0 kcal	508.0 kcal	539.0 kcal	454.0 kcal	エネルギー	476.0 kcal	552.0 kcal					
たんぱく質	17.5 g	16.7 g	18.0 g	22.3 g	16.1 g	16.9 g	たんぱく質	16.9 g	19.4 g					
エネルギー	557.0 kcal	529.0 kcal	538.0 kcal	524.0 kcal	563.0 kcal	500.0 kcal	エネルギー	511.0 kcal	567.0 kcal					
たんぱく質	20.2 g	18.8 g	19.9 g	24.1 g	18.1 g	18.3 g	たんぱく質	18.7 g	20.9 g					
日	16	17	18	19	20	21	日	22	23	■5月の旬の食材 ■野菜を食べやすくする方法				
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	あじ かつお さくらんぼ しらす ・香りの強い野菜は、塩もみして水洗いやさっと下茹ですると、香りを抜くことができます。 アスパラガス かつお きゃべつ ・見た目を変えてみましょう。 グリーンピース さやえんどう 茹でた野菜（例えば人参）を型抜きすると意外と食べられます。 じゃがいも そらまめ レタス ・だしをきかせて煮てみましょう。 キウイ グレープフルーツ 煮干、干しいたけ、昆布、かつおぶし・・・おいしいだしが出る食材です。 なつみかん さくらんぼ ・旬の野菜を食べましょう。 冬だいは甘くてみずみずしい、春・冬の新しいじんじはあっさりしてく ない。野菜そのものの味を味わいましょう。 ・口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。 ・家族でいっしょに食卓を囲みましょう。				
朝食	ギョウザ丼 カラフルのオムライス フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉の炊き込み コーンスローサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌汁⇒鶏肉へ 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん コロケ 胡瓜のナムル スープ	ごはん 紅のサクサク餅⇒鶏肉へ 花野菜のサラダ 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	朝食	キャロットケーキ 牛乳	キャロットゼリー 牛乳					
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 卵・キャベツ・トマト・アボカド・胡瓜 おろし・キャベツ・キャベツ・フルーツ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・トマト 豆乳・ツナ缶・おろし・きゃべつ 人参・胡瓜・酢・味噌	米・ほっけ・味噌・ごま・さつま芋 大根・高野豆腐・人参・いんげん 人参・味噌・酢・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小ねぎ パン粉・きゃべつ・トマト・アボカド・胡瓜 もやし・人参・酢・ごま・味噌	米・鶏肉・かつお・人参・コーン 南瓜・アボカド・卵・人参・酢 味噌	米・鶏肉・小ねぎ・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・キャベツ・酢・片栗粉・人参 ツナ缶・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 トマト・玉ねぎ・りんご・胡瓜・味噌	主要食材	キャロット・牛乳	キャロット・ゼリー 牛乳				
おやつ	わかめおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳			バナナヨーグルト 牛乳	そばろおにぎり 牛乳	おやつ							
主要食材	米・若芽	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ トマト・ツナ缶・おろし			バナナ・ヨーグルト	米・鶏肉・人参	主要食材							
エネルギー	526.0 kcal	520.0 kcal	516.0 kcal	518.0 kcal	536.0 kcal	506.0 kcal	エネルギー							
たんぱく質	17.1 g	19.0 g	22.3 g	15.7 g	21.1 g	19.1 g	たんぱく質							
エネルギー	546.0 kcal	534.0 kcal	544.0 kcal	552.0 kcal	562.0 kcal	514.0 kcal	エネルギー							
たんぱく質	18.6 g	19.9 g	24.1 g	16.7 g	23.0 g	20.8 g	たんぱく質							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

- 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。

株式会社 セト

