2023年3月 予定献立表・幼児食

【ソバ・ピーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

	ソバ	ピーナッツ	ナッツ類（クルミ・アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツ）	魚卵
	献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
午前おやつ			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 フルーツ 味噌汁	☆鮭祭り 鮭の混ぜ御飯 カラフル豆腐バーグ フルーツ 菜の花汁	ごはん 白身魚ステーキソース 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・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・片栗粉 フルーツ・菜の花・麩・大根	米・ﾊﾙｻｰﾓ・小麦粉・玉ねぎ・酢 トマト・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・人参・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｳｽｯﾌﾟ・味噌
おやつ			キャロットゼリー 牛乳	南瓜のパンケーキ 牛乳	ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄｼﾞｬﾑｿｰｽ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
主要食材			人参・りんごジュース・レモン汁 粉糖天	ホットケーキミックス・豆乳 南瓜・マーガリン	食パン・豆乳・ﾏｰﾄﾞﾘｯﾌﾟいちごジャム	フルーツ・オレンジジュース
栄養価 1・2歳			ｴﾈﾙｷﾞｰ 520.0 kcal 蛋白質 15.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 23.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 14.1 g
栄養価 3～5歳			ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 15.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551.0 kcal 蛋白質 25.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573.0 kcal 蛋白質 24.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 15.3 g

『株の節句』ともいい、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾り、ちらし寿司、ひしもちやひなあられをいただいてお祝いをします。ひしもちの赤・白・緑の色は、桃の花・雪・新芽を表して、香が来を表現し、ひなあられの株・緑・黄・白の色は、香・夏・秋・冬を表し、一年を通して健康にという願いが込められています。

曜日	6	7	8	9	10	11
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	ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ フルーツ スープ	ごはん ブルコギ風炒め さつま芋甘煮 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 かぼちゃサラダ スープ	カルシウムごはん 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	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・鶏挽肉・玉ねぎ・トマト缶・ｳｽｯﾀｰｿｰｽ・ｶﾞﾘﾊﾞﾀｰ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・南瓜・人参・酢・ごま・フルーツ	米・豚肉・しょうがｶﾅ・人参・玉ねぎ もやし・ピーマン・ごま昆布・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・ｽﾞﾎﾞｯｸｺｰﾝ・トマト・ｳｽﾀｰｿｰｽ・人参 切干大根・いんげん・味噌	米・だら・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ｳｽｯﾀｰｿｰｽﾞ・酢・片栗粉・南瓜 胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌	米・豆腐・大根・しらす・人参・豚肉 しょうがｶﾅ・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 ﾏﾖﾈｰｽﾞ・りんご・胡瓜・味噌
おやつ	しらすおにぎり 牛乳	ココアちんすこう 牛乳	マカロニナポリタン 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・ｹﾁｬｯﾌﾟ・人参・玉ねぎ ｳｽｯﾀｰｿｰｽ・ｶﾞﾘﾊﾞﾀｰ	米・鶏挽肉・人参	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	アガー・オレンジジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 17.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518.0 kcal 蛋白質 17.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537.0 kcal 蛋白質 19.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496.0 kcal 蛋白質 20.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460.0 kcal 蛋白質 18.5 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552.0 kcal 蛋白質 22.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590.0 kcal 蛋白質 20.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576.0 kcal 蛋白質 21.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 25.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 20.7 g

曜日	13	14	15	16	17	18
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 豆腐チャンプルー ごま人参 味噌汁	ポークカレー 温野菜とｺｰﾝのサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のちゃんちゃん焼 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	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ スープ	ごはん 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 南瓜とひじき煮 味噌汁
主要食材	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・にら・もやし きゃべつ・人参・ごま昆布・ごま・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ｶﾚｰﾙｳ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・ｺｰﾝ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・フルーツ	米・ｽﾙﾒｰﾓ・きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン 味噌・人参・胡瓜・さつま芋・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	米・鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 しめじ・ｼﾁｭｰ前・ﾊﾟ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・きゃべつ 胡瓜・ｺｰﾝ・酢・フルーツ	米・鶏肉・しょうがﾁｭｰ・小麦粉・片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃが芋・胡瓜・人参 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	米・だら・小麦粉・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌
おやつ	ジャムサンド 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	オレンジケーキ 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・きな粉		米・ごぼう・人参	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
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531.0 kcal 蛋白質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 17.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512.0 kcal 蛋白質 15.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 14.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506.0 kcal 蛋白質 17.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481.0 kcal 蛋白質 15.4 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541.0 kcal 蛋白質 23.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583.0 kcal 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554.0 kcal 蛋白質 17.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 15.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 16.9 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	20	21	22	23	24	25
午前おやつ	お菓子	春分の日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	焼きうどん じゃが芋のきんぴら フルーツ 豆腐スープ		ごはん 白身魚のｸﾘｰﾑｺｰﾝ焼 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	人参コーンごはん 照焼きチキン さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
主要食材	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・じゃが芋・いんげん フルーツ・豆腐・ほうれん草		米・だら・小麦粉・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾟｾﾘ粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・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・人参・コーン・鶏肉・小麦粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・トマト・さつま芋 豆腐・長ねぎ・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・片栗粉 ほうれん草・胡瓜・もやし・酢・ごま ごま油・味噌
おやつ	ツナおにぎり 牛乳		お麩ラスク 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	米・ツナ缶・人参		お麩・マーガリン	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
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490.0 kcal 蛋白質 19.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 467.0 kcal 蛋白質 16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513.0 kcal 蛋白質 22.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479.0 kcal 蛋白質 20.9 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 21.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 510.0 kcal 蛋白質 18.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543.0 kcal 蛋白質 25.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549.0 kcal 蛋白質 21.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 22.6 g

曜日	27	28	29	30	31	
午前おやつ	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 白菜味噌和え すまし汁	ごはん 鶏肉のクリームソース きゃべつのツナ和え 味噌汁	ごはん ﾎﾟﾃﾄと豚挽肉のﾄﾏﾄ煮 花野菜のサラダ 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・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・人参 いんげん・味噌	米・だら・ｺｰﾝ・人参・ピーマン・ﾏﾖﾈｰｽﾞ 白菜・胡瓜・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参 ﾏｰｶﾞﾘﾝ・豆乳・ﾊﾟｾﾘ粉・じゃが芋 きゃべつ・ツナ缶・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 トマト缶・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾊﾟｾﾘ粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰ・胡瓜・酢・ごま	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・いんげん 味噌・片栗粉・ほうれん草・もやし 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	みそおやき 牛乳	きなこ蒸しパン 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	米・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	米・若芽	
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563.0 kcal 蛋白質 21.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499.0 kcal 蛋白質 16.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 20.1 g	
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540.0 kcal 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563.0 kcal 蛋白質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561.0 kcal 蛋白質 22.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561.0 kcal 蛋白質 23.0 g	