

ソバ	ピーナッツ	ナッツ類 (カカオ・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

予定献立表・幼児食  
【ソバ・ピーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギ対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
日			1	2	3	4	20	21	22	23	24	25			
おやつ			お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	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	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 豆腐と牛肉野菜あん キャベツの胡麻和え 味噌汁	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 もやしのに和え物 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・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・かつお・かつお節 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・大豆水素・しらす・ひじき・人参 たら・しょうが汁・片栗粉・青のり かつお・アスパラ・フルーツ・菜の花・大根	米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・大豆水素・胡瓜・マカロニ トマト・大根・胡瓜・ごま油・酢	米・若芽・たら・味噌・いんげん 人参・大豆水素・胡瓜・マカロニ かつお	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 人参・大豆水素・胡瓜・マカロニ 味噌	米・鶏肉・人参・小ねぎ じゃが芋・片栗粉	米・鶏肉・人参・小ねぎ じゃが芋・片栗粉	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 にら・片栗粉・もやし・胡瓜・味噌		米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・ずけり・胡瓜 きゃべつ・がけ・ツナ缶・かつお	
おやつ			マカロニきなこ 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	アップルゼリー 牛乳	ジュース(仲縄風ご飯) 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		アガー・グレープジュース	
エネルギー			1種目 - 538.0 kcal 蛋白質 16.9 g	1種目 - 494.0 kcal 蛋白質 24.1 g	1種目 - 536.0 kcal 蛋白質 18.0 g	1種目 - 466.0 kcal 蛋白質 17.5 g	1種目 - 529.0 kcal 蛋白質 21.0 g	1種目 - 516.0 kcal 蛋白質 16.8 g	1種目 - 492.0 kcal 蛋白質 17.4 g	1種目 - 511.0 kcal 蛋白質 23.2 g	1種目 - 516.0 kcal 蛋白質 16.8 g	1種目 - 547.0 kcal 蛋白質 23.3 g	1種目 - 531.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1種目 - 511.0 kcal 蛋白質 21.3 g	1種目 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g

天皇誕生日



日	6	7	8	9	10	11	27	28
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	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	ごはん 白身魚の卵とじ焼 根菜きんぴら 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 さわやか揚げ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の卵とじ焼 切干の煮物 味噌汁	ごはん さつま芋と鶏の甘辛煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん さつま芋と鶏の甘辛煮 白菜の煮浸し 味噌汁	焼きうどん 南瓜の煮物 だいこんサラダ 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・胡瓜・コーン・酢・味噌	米・小ねぎ・小麦粉・卵・かつお・片栗粉 人参・アスパラ・トマト・ごぼう・人参 じゃが芋・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・かつお節 アスパラ・大根・胡瓜・人参・人参 フルーツ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 かつお・きゃべつ・胡瓜・酢・レモン汁 フルーツ	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	米・さつま芋・鶏肉・人参 いんげん・片栗粉・白菜・もやし 味噌	米・さつま芋・鶏肉・人参 いんげん・片栗粉・白菜・もやし 味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ・人参 青のり・南瓜・大根・胡瓜・コーン マヨネーズ
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	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳
エネルギー	1種目 - 506.0 kcal 蛋白質 17.7 g	1種目 - 527.0 kcal 蛋白質 17.3 g	1種目 - 478.0 kcal 蛋白質 17.5 g	1種目 - 502.0 kcal 蛋白質 15.0 g	1種目 - 477.0 kcal 蛋白質 15.8 g	1種目 - 522.0 kcal 蛋白質 15.5 g	1種目 - 508.0 kcal 蛋白質 17.8 g	1種目 - 538.0 kcal 蛋白質 17.2 g

建国記念の日



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、温かい春が待ち遠しいですね。風邪やインフルエンザも流行っています。うがい、手洗い、十分な睡眠を心掛け、元気いっぱい楽しんで寒い冬を乗り越えましょう。



今月2日は節分です。節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込む為におこないます。鬼をやっつけるために使われる大豆は、生で食べると芽が出て線虫が悪いとされている為、必ず煎った豆を使います。「鬼は外、福は内」と声を出しながら、子ども達には元気いっぱい鬼をやっつけてほしいですね。また、2日に節分にちなんだ献立になります。楽しみにしていてください。

日	13	14	15	16	17	18
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 鶏のから揚げ かつおのオムライス 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 鶏の卵しょうゆ煮 胡麻マヨ和え 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	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・かつお・胡瓜・マヨネーズ かつお	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 レモン汁・アスパラ・人参・きゃべつ じゃが芋・人参・味噌	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 胡瓜・ごま・人参・味噌	米・じゃが芋・味噌・ごま油・長ねぎ・人参 アスパラ・白菜・胡瓜・ツナ缶 ごま油・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 アスパラ・白菜・胡瓜・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 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	豆乳フレンチトースト 牛乳	オレンジボンチ 牛乳
主要食材	米・若芽	小麦粉・ココアBP 豆乳・バナナ		ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	肉・豆乳・マーガリン	フルーツ・オレンジジュース
エネルギー	1種目 - 499.0 kcal 蛋白質 18.8 g	1種目 - 533.0 kcal 蛋白質 22.8 g	1種目 - 505.0 kcal 蛋白質 16.3 g	1種目 - 478.0 kcal 蛋白質 18.8 g	1種目 - 540.0 kcal 蛋白質 19.3 g	1種目 - 496.0 kcal 蛋白質 19.6 g

食事に何回かんでいますか？

食事をするとき、何回かんでいるか数えたことはありますか？最近では、ファーストフードのように軟らかい食事が多くなり、あまりかまなくても食べられるものが増えました。食べ物は、かむばかむほど、からだに良い効果があります。ひと口食べた、30回程度かむことを目安にすると良いそうです。かみ応えのある食材を使って料理したり、子どもと一緒に何回かんだか数えたりしながら、「かむこと」を意識してみてくださいね。

◆大豆の栄養

大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が含まれ「畑の肉」とも言われています。大豆たんぱく質は血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの生理機能があります。また、ビタミン、食物繊維、カルシウム、貧血予防の鉄も含まれており、節分に限らず大豆や大豆製品を毎日食べるなど普段から健康な身体づくりを心がけましょう。

◆2月が旬な食材

- カリフラワー・きゃべつ・みずな・くわい・ごぼう
- 小松菜・春菊・せり・白菜・ブロッコリー・ほうれん草
- 三つ葉・大根・いもかん・オレンジ・キウイ

- 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。

●午前おやつは、お菓子類を提供しています。

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】



曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4
おやつ			お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	福は内	ごはん コロッケ ごま人参 味噌汁	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 豆腐ステーキ野菜あん キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚の香ばし揚げ→鶏肉へ フルーツ 菜の花スープ	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん キャベツの胡麻和え 味噌汁
主要食材	米・じゃが芋・鶏胸肉・玉ねぎ・小麦粉	米・鶏肉・しょうが汁・マヨネーズ	米・鶏肉・しょうが汁・マヨネーズ	米・大豆・小麦粉・鶏胸肉・玉ねぎ	米・大豆・小麦粉・鶏胸肉・玉ねぎ	米・大豆・小麦粉・鶏胸肉・玉ねぎ
おやつ	マカロンきなこ 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	さつま芋蒸しパン 牛乳	アップルゼリー 牛乳		
栄養	1杯分 - 538.0 kcal 蛋白質 16.9 g	1杯分 - 494.0 kcal 蛋白質 24.1 g	1杯分 - 536.0 kcal 蛋白質 18.0 g	1杯分 - 466.0 kcal 蛋白質 17.5 g		
栄養	1杯分 - 576.0 kcal 蛋白質 17.8 g	1杯分 - 511.0 kcal 蛋白質 26.2 g	1杯分 - 567.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1杯分 - 511.0 kcal 蛋白質 20.4 g		

曜日	月	火	水	木	金	土
日	20	21	22	23	24	25
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子		お菓子	お菓子
昼食	わかめ御飯 白身魚の味噌焼き→鶏肉へ 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 もやし和え物 味噌汁	ごはん 麻婆だいこん スパウチサラダ→ツナ肉巻 スープ	ごはん 麻婆だいこん スパウチサラダ→ツナ肉巻 スープ
主要食材	米・春雨・たけのこ・味噌・いんげん	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉	米・豆腐・鶏胸肉・長ねぎ・人参	米・人参・しょうが汁・玉ねぎ・人参	米・人参・しょうが汁・玉ねぎ・人参	米・人参・しょうが汁・玉ねぎ・人参
おやつ	シュークリーム 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→ツナ除去 牛乳	グレープゼリー 牛乳	グレープゼリー 牛乳
栄養	1杯分 - 529.0 kcal 蛋白質 21.0 g	1杯分 - 516.0 kcal 蛋白質 16.8 g	1杯分 - 492.0 kcal 蛋白質 17.4 g	1杯分 - 511.0 kcal 蛋白質 21.3 g	1杯分 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g	1杯分 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g
栄養	1杯分 - 572.0 kcal 蛋白質 23.3 g	1杯分 - 547.0 kcal 蛋白質 17.9 g	1杯分 - 531.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1杯分 - 543.0 kcal 蛋白質 23.2 g	1杯分 - 523.0 kcal 蛋白質 19.0 g	1杯分 - 523.0 kcal 蛋白質 19.0 g

天皇誕生日



建国記念の日



暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、温かい春が待ち遠しいですね。風邪やインフルエンザも流行っています。うがい、手洗い、十分な睡眠を心掛け、元気いっぱい楽しんで寒い冬を乗り越えましょう。

今月2日は節分です。節分の豆まきには、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込む為におこないます。鬼をやっつけるために使われる大豆は、生で撒くと芽が出て雑草が懸いとされている為、必ず煎った豆を使います。「鬼は外、福は内」と声を出しながら、子ども達には元気いっぱい鬼をやっつけてほしいですね。また、2日に節分にちなんだ献立になります。楽しみにしててください。

食事に何回かんでいますか？

食事をするとき、何回かんでいるか数えたことはありますか？最近では、ファーストフードのように軟らかい食事が多くなり、あまりかまなくても食べられるものが増えました。食べ物は、かめばかむほど、からだに良い効果があります。ひと口食べたから、30回程度かむことを目安にするの良いそうです。かみゆえのある食材を使って料理したり、子どもと一緒に何回かんだか数えたりしながら、「かむこと」を意識してみてくださいね。

大豆の栄養

大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が含まれ「畑の肉」とも言われています。大豆たんぱく質は血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの生理機能があります。また、ビタミン、食物繊維、カルシウム、貧血予防の鉄も含まれており、節分に限らず大豆や大豆製品を毎日食べるなど普段から健康な身体づくりを心がけましょう。

2月が旬な食材

- カリフラワー・きゅう・みずな・くわい・ごぼう
- 小松菜・春菊・せり・白菜・ブロッコリー・ほうれん草
- 三つ葉・大根・いよかん・オレンジ・キウイ

●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・カレールーとシチュールーは卵・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。

●牛前おやつは、お菓子類を提供しています。

Main menu table with columns for date, meal type (breakfast, lunch, dinner, snack), and food items. Includes special days like '建国記念の日' and '天皇誕生日'.

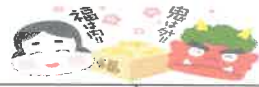
大豆の栄養
大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が... 大豆たんぱく質は血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの生理機能があります。

2月が旬な食材
カニワタリ・きゅうり・みずな・くわい・ごぼう 小松菜・春菊・せり・白菜・アロココリ・ほうれん草 三つ葉・大根・いよかん・オレシジ・キウイ

食事に何回かんでいますか?
食事をすると、何回かんでいるか数えたことはありますか? 最近では、ファーストフードのように飲みたい食事が多くなり、あまりかまなくとも食べられるものが増えてきました。



2023年2月



予定献立表・幼児食



ハッピーちゃいるど保育園

Main menu table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for meal types (お菓子, 昼食, 主要食材, etc.). Includes nutritional information and special notes for '節分' and '建国記念の日'.

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

食事に何回かんでいますか？
食事をするとき、何回かんでいるか数えたことはありますか？最近では、ファーストフードのように軟らかい食事が多くなり、あまりかまなくても食べられるものが増えてきました。食べ物は、かめばかむほど、からだに良い効果があります。ひと口食べたら、30回程度かむことを目安にすると良いそうです。かみ応えのある食材を使って料理したり、子どもと一緒に何回かんだか数えたりしながら、「かむこと」を意識してみてくださいね。

◆大豆の栄養

大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が含まれ「畑の肉」とも言われています。大豆たんぱく質は血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの生理機能があります。また、ビタミン、食物繊維、カルシウム、貧血予防の鉄も含まれており、節分に限らず大豆や大豆製品を毎日食べるなど普段から健康な身体づくりを心がけましょう。

◆2月が旬な食材

- カリフラワー・きゃべつ・みずな・くわい・ごぼう
小松菜・春菊・せり・白菜・ブロッコリー・ほうれん草
三つ葉・大根・いよかん・オレンジ・キウイ

●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。
※湯、天候等の都合により食材内容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 セポ

2023年2月

アーモンド  
カシューナッツ  
献立に不使用

予定献立表・幼児食【アーモンド・カシューナッツアレルギー対応】



ハッピーちゃいるど保育園

Main menu table with columns for days of the week (曜日), months (月), and specific days (日). It lists meals (昼食), ingredients (主要食材), and nutritional information (エネルギー, 蛋白質) for each day.

天皇誕生日



建国記念の日



節分に関するお知らせ: 暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、器がいかが待ち遠しいですね。風邪やインフルエンザも流行っています。うがい、手洗い、十分な睡眠を心掛け、元気いっぱい楽しんで寒い冬を乗り越えましょう。

食事に何回かんでいますか？

食事をすると、何回かんでいけるか数えたことはありますか？最近では、ファーストフードのように軟らかい食事が多くなり、あまりかまなくても食べられるものが増えてきました。食べ物は、かめばかむほど、からに良い効果があります。ひと口食べたから、30回程度かむことを目安にするという良い方法です。かみ応えのある食材を使って料理したり、子どもと一緒に何回かんだか数えたりしながら、「かむこと」を意識してみてくださいね。

大豆の栄養

大豆肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質が含まれ「畑の肉」とも言われています。大豆たんぱく質は血中コレステロールの低下作用、肥満改善効果などの生理機能があります。また、ビタミン、食物繊維、カルシウム、貧血予防の鉄も含まれており、節分に限らず大豆や大豆製品を毎日食べるなど普段から健康な身体づくりを心がけましょう。

2月が旬な食材

- カリフラワー・きゃべつ・みずな・くわい・ごぼう
小松菜・春菊・せり・白菜・ブロッコリー・ほうれん草
三つ葉・大根・いよかん・オレンジ・キウイ

- 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。
●味噌汁は醤油だしと味噌、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 セト

午前おやつは、お菓子類を提供しています。



予定献立表・離乳食



Main table containing the menu schedule for February 2023, organized by date and meal type (breakfast, lunch, dinner, snacks). It includes columns for the month, day, and specific meal items with their ingredients.



建国記念の日



豆の上では香が近づいていますが、まだまだ寒いこの時期、温かい春が待ち遠しいですね。...

大豆の栄養

大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質がぎっしり詰まっています。大豆は肉にも匹敵するほど良質なたんぱく質がぎっしり詰まっています。

2月が旬な食材

カリフラワー・きゅうり・みずな・くわい・ごぼう 小松菜・香葱・せり・白菜・ブロッコリー・ほうれん草

食事に何回かんでいますか？

食事をするとき、何回かんでいるか数えたことはありますか？最近では、ファーストフードのように簡単に食事が増えたり、あまりかまなくとも食べられるものが増えてきました。