2023年5月

牛乳・乳製品 代替食・除去対応

予定献立表・離乳食【牛乳・乳製品アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	日		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃	
月	1	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 大根のやわらか煮 スープ ミルク	米・お麩・鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・片栗粉・大根 人参・いんげん・菜の花	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 大根のやわらか煮 味噌汁	米・お麩・鶏挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・片栗粉・大根 人参・いんげん・菜の花 味噌	ごはん 鶏のから揚げ 切干大根の煮物 味噌汁	米・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・小麦粉・ブロッコリー 切干大根・人参・いんげん 玉ねぎ・菜の花・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		スイートポテト ミルク	さつま芋・豆乳	スイートポテト 牛乳→除去	さつま芋・豆乳
火	2	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 やわらか浸し スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 ほうれん草	ポークカレー きゃべつコーンサラダ フルーツ スープ	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・りんご ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		マカロニきなこ ミルク	マカロニ・きな粉	マカロニきなこ 牛乳→除去	マカロニ・きな粉
水	3	昼食	憲法記念日							
		おやつ								
木	4	昼食	みどりの日							
		おやつ								
金	5	昼食	こどもの日							
		おやつ								
土	6	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 人参・片栗粉 大根・ほうれん草	おかゆ 白身魚の煮付け 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・南瓜・人参 片栗粉・ほうれん草 大根	軟飯 白身魚の煮付け 人参やわらか煮 味噌汁	米・メルルーサ・南瓜・人参 片栗粉・ほうれん草 大根・味噌	ごはん 白身魚の蒲焼き ごま人参 味噌汁	米・メルルーサ・片栗粉 しょうが汁・南瓜 人参・ごま油・ごま 大根・ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジポンチ ミルク	フルーツ・オレンジジュース	オレンジポンチ 牛乳→除去	フルーツ・オレンジジュース
月	8	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 大根・胡瓜・片栗粉 南瓜・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋そぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 大根・胡瓜・南瓜	軟飯 じゃが芋そぼろあん コロコロ野菜煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 大根・胡瓜・南瓜	ごはん ポテトと豚挽肉のトマト煮 スティック野菜マヨ添え スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・ケチャップ・パセリ粉 大根・胡瓜・マヨネーズ 南瓜
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・マーガリン	[illegible] 牛乳→除去	食パン・豆乳・マーガリン
火	9	昼食	おかゆ きゃべつのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 きゃべつ・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参 大根	おかゆ 白身魚の照り煮 じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	米・ほっけ・きゃべつ 玉ねぎ・片栗粉・じゃが芋 人参・大根・若芽	軟飯 白身魚の照り煮 じゃが芋やわらか煮 すまし汁	米・ほっけ・きゃべつ 玉ねぎ・片栗粉・じゃが芋 人参・大根・若芽	ごはん ほっけのちゃんちゃん ポテトサラダ すまし汁	米・ほっけ・きゃべつ 玉ねぎ・ピーマン・味噌 じゃが芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・大根・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	アップルスクエア 牛乳→除去	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
水	10	昼食	おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	米 大根・玉ねぎ・片栗粉 人参・ほうれん草 きゃべつ	おかゆ 大根そぼろあん やわらか浸し スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・ほうれん草 きゃべつ	軟飯 大根そぼろあん やわらか浸し スープ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・ほうれん草 きゃべつ	[illegible]だいこん丼 ほうれん草ナムル フルーツ スープ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 長ねぎ・人参・味噌・片栗粉 グリンピース・ほうれん草 もやし・ごま・バナナ きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		鮭雑炊 ミルク	米・さけフレーク	鮭おにぎり 牛乳→除去	米・さけフレーク
木	11	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 南瓜 ほうれん草・豆腐	おかゆ 温野菜そぼろ煮 南瓜やわらか煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・南瓜 ほうれん草・豆腐	軟飯 温野菜そぼろ煮 南瓜やわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・南瓜 ほうれん草・豆腐 味噌	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 味噌汁	米・豚肉・片栗粉・もやし 玉ねぎ・ピーマン・人参 ブロッコリー・南瓜・ほうれん草 豆腐・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらかツナケチャップマカロニ ミルク	マカロニ・玉ねぎ・ツナ缶 ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉	ツナケチャップマカロニ 牛乳→除去	マカロニ・玉ねぎ・ツナ缶 ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉
金	12	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋 胡瓜・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・きゃべつ	そぼろ粥 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・鶏挽肉・人参・さつま芋 胡瓜・玉ねぎ・片栗粉 ブロッコリー・きゃべつ	そぼろ軟飯 コロコロ野菜煮 フルーツ スープ	米・鶏挽肉・人参・さつま芋 胡瓜・玉ねぎ・片栗粉 オレンジ・ブロッコリー きゃべつ	鶏ごぼうピラフ さつま芋サラダ フルーツ スープ	米・鶏挽肉・ごぼう・人参 コーン・小ねぎ・さつま芋 胡瓜・玉ねぎ・マヨネーズ 味噌・オレンジ・ブロッコリー きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳→除去	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
土	13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 人参・片栗粉 大根	おかゆ 白身魚のうすくず煮 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参・ツナ缶 片栗粉・大根・若芽	軟飯 白身魚のうすくず煮 人参やわらか煮 味噌汁	米・メルルーサ・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参・ツナ缶 片栗粉・大根・若芽 味噌	ごはん 白身魚の酢豚風 人参しりしり 味噌汁	米・メルルーサ・小麦粉・じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ 酢・片栗粉・人参・ツナ缶 大根・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳→除去	アガー・りんごジュース
月	15	昼食	おかゆ きゃべつのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 きゃべつ・人参・片栗粉 胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ	野菜そぼろ粥 カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	米・鶏挽肉・きゃべつ・人参 カリフラワー・胡瓜・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ	野菜そぼろ軟飯 カリフラワーのやわらか煮 フルーツ 味噌汁	米・鶏挽肉・きゃべつ・人参 カリフラワー・胡瓜・片栗粉 バナナ・じゃが芋・玉ねぎ 味噌	ギョウザ丼 カリフラワーオーロラソース フルーツ 味噌汁	米・豚挽肉・しょうが汁 きゃべつ・人参・にら 片栗粉・ごま油・カリフラワー 胡瓜・マヨネーズ・ケチャップ バナナ・じゃが芋・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		■お楽しみおやつ ミルク		■お楽しみおやつ 牛乳→除去	[illegible]
火	16	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・きゃべつ・人参 胡瓜・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 三色やわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・きゃべつ・人参 胡瓜・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 クリームコーン・豆乳・コーンスターチ パセリ粉・きゃべつ・人参 胡瓜・酢・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめおにぎり 牛乳→除去	米・若芽

曜日	日		初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9～11カ月頃		完了期 12～18カ月頃	
水	17	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋 大根・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	米・たら・片栗粉・さつま芋 大根・高野豆腐・人参 いんげん・お麩・ほうれん草	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・たら・片栗粉・さつま芋 大根・高野豆腐・人参 いんげん・お麩・ほうれん草	ごはん 白身魚のごま味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・たら・味噌・ごま さつま芋・大根・高野豆腐 人参・いんげん・お麩 ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉	やわらかマカロニミートソース 牛乳→除去	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉
木	18	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 胡瓜・人参・片栗粉 大根	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 人参・玉ねぎ・胡瓜 片栗粉・大根・若芽	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 人参・玉ねぎ・胡瓜 片栗粉・大根・若芽	ごはん コロッケ 胡瓜のナムル スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 きゃべつ・トマト・ウスターソース もやし・胡瓜・人参・ごま 油・ごま油・大根・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナヨーグルト ミルク	バナナ・ヨーグルト	[illegible] 牛乳→除去	バナナ・ヨーグルト
金	19	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ブロッコリーすりながし スープ ミルク	米 南瓜 ブロッコリー・人参・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 温野菜やわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・片栗粉・南瓜 ブロッコリー・カリフラワー・人参 きゃべつ・玉ねぎ	軟飯 白身魚の照り煮 温野菜やわらか煮 味噌汁	米・メルルーサ・片栗粉・南瓜 ブロッコリー・カリフラワー・人参 きゃべつ・玉ねぎ 味噌	ごはん 白身魚サクサク焼 花野菜サラダ 味噌汁	米・メルルーサ・ウスターソース マヨネーズ・パン粉・南瓜 ブロッコリー・カリフラワー・人参 酢・きゃべつ・玉ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		そぼろ軟飯 ミルク	米・鶏挽肉・人参	そぼろおにぎり 牛乳→除去	米・鶏挽肉・人参
土	20	昼食	おかゆ 大根のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 大根・人参・片栗粉 胡瓜・玉ねぎ 南瓜	おかゆ 大根そぼろあん 胡瓜やわらか浸し スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・胡瓜 南瓜	軟飯 大根そぼろあん 胡瓜やわらか浸し 味噌汁	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・胡瓜 南瓜・味噌	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁	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・玉ねぎ・りんご 胡瓜・南瓜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジゼリー ミルク	アガー・オレンジジュース	オレンジゼリー 牛乳→除去	アガー・オレンジジュース
月	22	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ 豆腐そぼろあん じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・じゃが芋 いんげん・菜の花	軟飯 豆腐そぼろあん じゃが芋やわらか煮 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・じゃが芋 いんげん・菜の花 味噌	豆腐そぼろ丼 じゃが芋きんぴら フルーツ 味噌汁	米・鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ 人参・片栗粉・小ねぎ じゃが芋・いんげん バナナ・菜の花・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスコーン ミルク	ホットケーキミックス りんご・豆乳	アップルスコーン 牛乳→除去	ホットケーキミックス りんご・豆乳
火	23	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋 大根・人参・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根そぼろ煮 スープ ミルク	米・ほっけ・片栗粉・さつま芋 大根・鶏挽肉・ほうれん草 人参・きゃべつ・玉ねぎ	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根そぼろ煮 味噌汁	米・ほっけ・片栗粉・さつま芋 大根・鶏挽肉・ほうれん草 人参・きゃべつ・玉ねぎ 味噌	ごはん 白身魚ごま照焼 大根そぼろ煮 味噌汁	米・ほっけ・ごま・さつま芋 大根・鶏挽肉・ほうれん草 人参・片栗粉・きゃべつ 玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ジャムサンド ミルク	食パン・いちごジャム	[illegible] 牛乳→除去	食パン・いちごジャム
水	24	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 南瓜 大根・ほうれん草	おかゆ 豆腐そぼろあん 南瓜ひじき煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・きゃべつ 人参・片栗粉・南瓜 ひじき・大根・ほうれん草	軟飯 豆腐そぼろあん 南瓜ひじき煮 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・きゃべつ 人参・片栗粉・南瓜 ひじき・大根・ほうれん草 味噌	ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜ひじき煮 味噌汁	米・豆腐・豚肉・きゃべつ もやし・人参・南瓜 ひじき・大根・ほうれん草 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ツナ軟飯 ミルク	米・ツナ缶・人参	ツナおにぎり 牛乳→除去	米・ツナ缶・人参
木	25	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 南瓜	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・ほうれん草 人参・南瓜	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 きゃべつやわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・ほうれん草 人参・南瓜 味噌	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のごま和え 味噌汁	米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁 片栗粉・じゃが芋・トマト ほうれん草・きゃべつ 人参・ごま・南瓜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・マーガリン	[illegible] 牛乳→除去	食パン・豆乳・マーガリン
金	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 温野菜やわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・ほうれん草	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 温野菜やわらか煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 ブロッコリー・ほうれん草	野菜と挽肉カレー カラフルサラダ フルーツ スープ	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・カレールウ トマト・ブロッコリー・コーン 酢・オレンジ・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナ豆乳蒸しパン ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳→除去	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ
土	27	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋・玉ねぎ 大根・胡瓜・片栗粉 豆腐	おかゆ さつま芋そぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・さつま芋・鶏挽肉 玉ねぎ・いんげん・片栗粉 大根・胡瓜・人参・豆腐 長ねぎ	軟飯 さつま芋そぼろあん コロコロ野菜煮 味噌汁	米・さつま芋・鶏挽肉 玉ねぎ・いんげん・片栗粉 大根・胡瓜・人参・豆腐 長ねぎ・味噌	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	米・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・さつま芋・玉ねぎ いんげん・酢・片栗粉 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ 豆腐・長ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳→除去	アガー・グレープジュース
月	29	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	米 たら・人参・片栗粉 じゃが芋 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 ひじきの煮物 スープ ミルク	米・たら・人参・じゃが芋 ひじき・高野豆腐・いんげん きゃべつ・玉ねぎ	軟飯 白身魚の照り煮 ひじきの煮物 味噌汁	米・たら・人参・じゃが芋 ひじき・高野豆腐・いんげん きゃべつ・玉ねぎ 味噌	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	米・たら・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 きゃべつ・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットケーキ ミルク	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参	キャロットケーキ 牛乳→除去	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参
火	30	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 大根・ほうれん草	おかゆ 豆腐そぼろあん きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・大根・ほうれん草	軟飯 豆腐そぼろあん きゃべつやわらか浸し すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・大根・ほうれん草	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬け すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・味噌 マヨネーズ・きゃべつ・胡瓜 レモン汁・酢
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめおにぎり 牛乳→除去	米・若芽
水	31	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・ブロッコリー 大根・人参・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋そぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 ブロッコリー・片栗粉・大根 胡瓜・人参・きゃべつ 玉ねぎ	軟飯 じゃが芋そぼろあん コロコロ野菜煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 ブロッコリー・片栗粉・大根 胡瓜・人参・きゃべつ 玉ねぎ	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 だいコーンサラダ スープ	米・鶏肉・小麦粉・マヨネーズ パセリ粉・ブロッコリー・じゃが芋 大根・胡瓜・人参・コーン 酢・きゃべつ・玉ねぎ
		おやつ	ミルク		ミルク		ココアクッキー ミルク	ホットケーキミックス ココア・マーガリン	ココアクッキー 牛乳→除去	ホットケーキミックス ココア・マーガリン

風薫る爽やかな季節がやってまいりました。寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。
これから連休が始まりますが、体調を崩さないように十分気をつけてあげて下さい。

朝ごはんは目覚めのスイッチ

朝ごはんは、体を目覚めさせます。朝ごはんを食べることで五感が刺激され、消化、吸収されたいろいろな成分が体に送られて活動が活発になり、体温が上昇します。
また、朝ごはんによって腸の働きが高まり排便をしやすくなります。元気に過ごすために朝ごはんをしっかりと食べて体を目覚めさせましょう。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●マーガリンは豆乳マーガリン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等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