

アレルギー対応		卵		甲殻類	
献立に不使用		除去対応		除去対応	

予定献立表・幼児食
【卵、甲殻類、その他アレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土
おやつ前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ツナ焼きうどん さつまいものキンピラ フルーツ 豆腐スープ	ごはん 麻婆だいこん ひじきの煮物 スープ	ごはん 白身魚のポテト焼 切干の煮物 味噌汁	そぼろかけごはん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し 味噌汁	ごはん 汁と豚挽肉のトマト煮 白菜サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ肉味噌あん かぼちゃサラダ すまし汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが・玉ねぎ・じゃがいも・人参・ピーマン・さつまいも・フルーツ 豆腐・ほうろく・卵	米・大根・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・ケチャップ・ひじき 高野豆腐・いんげん	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・豆腐 人参・味噌・片栗粉・ケチャップ・ひじき いんげん・味噌	米・鶏肉・人参・いんげん・南瓜 きゃべつ・豆腐・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃがいも トマト・ケチャップ・白菜・豆腐・ツナ缶 卵・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・トマト・きゃべつ 人参・味噌・片栗粉・小ねぎ・南瓜 豆腐・マヨネーズ
おやつ	シュークリーム(沖縄風ご飯)	オレンジプリンチーノ	菜めしおにぎり	ホットケーキ	マカロニきんこ	オレンジポンチ
主要食材	米・鶏肉・人参・小ねぎ	食パン・豆腐・オレンジジュース マーガリン	米・菜めし	ホットケーキミックス・豆腐 マーガリン	マカロニ・きんこ粉	バナナ・オレンジジュース
エネルギー	17種 - 526.0 kcal 蛋白質 20.8 g	17種 - 516.0 kcal 蛋白質 19.7 g	17種 - 518.0 kcal 蛋白質 15.7 g	17種 - 504.0 kcal 蛋白質 18.0 g	17種 - 517.0 kcal 蛋白質 19.4 g	17種 - 516.0 kcal 蛋白質 17.1 g
エネルギー	17種 - 561.0 kcal 蛋白質 22.1 g	17種 - 529.0 kcal 蛋白質 20.2 g	17種 - 527.0 kcal 蛋白質 16.7 g	17種 - 519.0 kcal 蛋白質 19.8 g	17種 - 550.0 kcal 蛋白質 21.1 g	17種 - 556.0 kcal 蛋白質 19.2 g
おやつ前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 ひじきサラダ 味噌汁	ミートソーススパゲティ 野菜スティック フルーツ スープ	ごはん コロッケ ツナ和え スープ	ごはん 白身魚のカラフル焼 さつまいもの煮物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨネーズ 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが・人参・ピーマン・片栗粉 豆腐・ほうろく・きゃべつ・コーン ひじき・トマト・卵・味噌	ケチャップ・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト ほうろく・かつお・大根・豆腐・マヨネーズ フルーツ	米・じゃがいも・鶏肉・玉ねぎ・小ねぎ パン・トマト・かつお・ケチャップ いんげん・さつまいも・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 片栗粉・ちやし・豆腐・人参・ごぼう 大根・豆腐・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・しょうが・さつまいも 玉ねぎ・いんげん・卵・片栗粉 大根・豆腐・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・卵・きゃべつ・ツナ缶 豆腐・卵・フルーツ
おやつ	スイーツポテト	五平もち	林檎蒸しケーキ	わかめおにぎり	オレンジケーキ	アップルゼリー
主要食材	さつまいも・豆腐	米・味噌	ホットケーキミックス・豆腐 りんご	米・茗茶	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
エネルギー	17種 - 486.0 kcal 蛋白質 14.4 g	17種 - 509.0 kcal 蛋白質 18.9 g	17種 - 531.0 kcal 蛋白質 16.2 g	17種 - 527.0 kcal 蛋白質 15.2 g	17種 - 511.0 kcal 蛋白質 18.7 g	17種 - 463.0 kcal 蛋白質 17.5 g
エネルギー	17種 - 515.0 kcal 蛋白質 16.1 g	17種 - 530.0 kcal 蛋白質 20.4 g	17種 - 574.0 kcal 蛋白質 18.2 g	17種 - 556.0 kcal 蛋白質 16.3 g	17種 - 546.0 kcal 蛋白質 21.3 g	17種 - 502.0 kcal 蛋白質 19.6 g
おやつ前	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 コーンと人参のソテー 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	のりじゃこごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	ドライカレー きゃべつとコーンのリ ーフーツ スープ	ごはん 白身魚の卵とん焼 白菜サラダ スープ	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつまいもサラダ 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが・小ねぎ・片栗粉 じゃがいも・コーン・人参・いんげん 味噌	米・ほうろく・大根・いんげん・豆腐 ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・しらす・ごぼう・青のり・鶏肉 小ねぎ・じゃがいも・トマト・白菜 人参・味噌	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 ピーマン・カレールウ・きゃべつ コーン・フルーツ	米・たらこ・小ねぎ・卵・かつお・トマト 人参・じゃがいも・白身魚・人参 豆腐・卵	米・鶏肉・長ねぎ・卵・片栗粉 ほうろく・トマト・さつまいも・人参 人参・トマト・卵・味噌
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
主要食材	米・鶏肉	ホットケーキミックス・バナナ 豆腐	ホットケーキミックス・豆腐 りんご	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆腐 マーガリン	アガー・グレープジュース
エネルギー	17種 - 480.0 kcal 蛋白質 17.0 g	17種 - 533.0 kcal 蛋白質 23.1 g	17種 - 472.0 kcal 蛋白質 21.0 g	17種 - 546.0 kcal 蛋白質 18.9 g	17種 - 513.0 kcal 蛋白質 15.9 g	17種 - 490.0 kcal 蛋白質 16.8 g
エネルギー	17種 - 507.0 kcal 蛋白質 18.9 g	17種 - 580.0 kcal 蛋白質 25.4 g	17種 - 503.0 kcal 蛋白質 22.8 g	17種 - 584.0 kcal 蛋白質 20.8 g	17種 - 551.0 kcal 蛋白質 17.7 g	17種 - 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g

曜日	月	火	水	木	金	土
おやつ前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚のトマトマリネ ポテトサラダ 味噌汁	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 白身魚のマヨネーズ焼 人参しりしり 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	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・トマト・きゃべつ ほうろく・レモン汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・ほうろく・人参・ちやし・ごぼう 味噌	米・たらこ・小ねぎ・トマト・玉ねぎ 卵・ほうろく・じゃがいも・人参・豆腐 トマト・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃがいも ママーレード・ほうろく・大根・人参 いんげん・味噌	米・たらこ・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごぼう・片栗粉・いんげん・豆腐 トマト・玉ねぎ・豆腐・味噌	米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごぼう・片栗粉・いんげん・豆腐 トマト・玉ねぎ・豆腐・味噌
おやつ	りんごジャムサンド	しらすおにぎり	バナナスクエア	フレンチトースト	ゆかりおにぎり	オレンジゼリー
主要食材	食パン・りんご・レモン汁	米・しらす・人参	ホットケーキミックス・豆腐 バナナ・レモン汁	食パン・豆腐・マーガリン	米・茗茶	アガー・オレンジジュース
エネルギー	17種 - 528.0 kcal 蛋白質 20.9 g	17種 - 506.0 kcal 蛋白質 18.1 g	17種 - 550.0 kcal 蛋白質 18.1 g	17種 - 517.0 kcal 蛋白質 19.3 g	17種 - 532.0 kcal 蛋白質 19.6 g	17種 - 489.0 kcal 蛋白質 18.6 g
エネルギー	17種 - 551.0 kcal 蛋白質 23.5 g	17種 - 543.0 kcal 蛋白質 19.9 g	17種 - 580.0 kcal 蛋白質 18.6 g	17種 - 543.0 kcal 蛋白質 23.3 g	17種 - 542.0 kcal 蛋白質 19.7 g	17種 - 503.0 kcal 蛋白質 20.2 g
おやつ前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼 ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨネーズ 味噌汁	ごはん 鶏肉の生姜焼 ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨネーズ 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨネーズ 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨネーズ 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが・人参・ピーマン 片栗粉・ほうろく・きゃべつ・コーン ひじき・トマト・卵・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・卵・きゃべつ・ツナ缶 豆腐・卵・フルーツ	米・鶏肉・しょうが・さつまいも 玉ねぎ・いんげん・卵・片栗粉 大根・豆腐・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・卵・きゃべつ・ツナ缶 豆腐・卵・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・卵・きゃべつ・ツナ缶 豆腐・卵・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・卵・きゃべつ・ツナ缶 豆腐・卵・フルーツ
おやつ	りんご・レモン汁・ヨーグルト	りんご・レモン汁・ヨーグルト	りんご・レモン汁・ヨーグルト	りんご・レモン汁・ヨーグルト	りんご・レモン汁・ヨーグルト	りんご・レモン汁・ヨーグルト
エネルギー	17種 - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	17種 - 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	17種 - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	17種 - 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	17種 - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	17種 - 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g

昭和の日



4月は、生活リズムが変わったりと
多少なりともストレスのかけやすい
時期です。そのため、体調を崩すこと
もあると思います。
栄養バランスの取れた食事をお心掛けし
ましょう。木々が芽吹くように子どもた
ちの心も体もゆっくと新しい環境に
慣れていきます。
子どもたちが、毎日元気に過ごせる
ようにご家庭でもやさしく見守ってあ
げてください。



生活リズムを整えよう!

早寝の役割

0〜2歳児は14時間〜16時間、
3〜5歳児は11〜13時間の
睡眠が必要と言われています。
この間子どもは脳と体を休めて
回復させています。
また、日中の記憶を整理し、
定着させる役割も。
同じ睡眠時間でも、早寝の方が
質がよいと言われています。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と
早くなります。
そして、朝の光を浴びることで、
内臓を含めた全身が自然と
目覚めていきます。
薄暗くてもカーテンを開けて、
自然な形で子どもが目覚められ
るように、意識していきましょう。

朝ごはんの役割

朝ごはんをとると体温が上が
り、体と脳が目覚めます。
エネルギーも満たされるので、
子どもは日中、満足するまで
あそびに没頭できるでしょう。
そして、目一杯、脳と体を
動かすことで、心地よい疲れを
感じて、夜の質のいい眠りに
つながります。

- 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フは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
- 味噌汁は発酵なし味噌、スープ・すまし汁は発酵なし味噌油を使用しております。
- りんごジュースは発酵なし果汁を使用した果汁を使用しております。
- ※、天候等の都合により食材に必要が生じる場合がございます。ご了承ください。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。