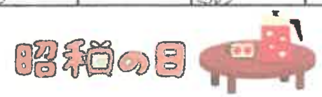
2024年4月 予定献立表・離乳食【後期食：魚アレルギー対応】

魚　代替食・除去対応

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	日	区分	初期 5・6カ月頃	初期 材料	中期 7・8カ月頃	中期 材料	後期 9〜11カ月頃	後期 材料	完了期 12〜18カ月頃	完了期 材料
月	1	昼食	くたくたうどん さつま芋の煮つぶし 豆腐スープ ミルク	うどん・きゃべつ・人参 玉ねぎ・片栗粉・さつま芋 豆腐・ほうれん草	煮込みうどん さつま芋やわらか煮 豆腐スープ ミルク	うどん・ツナ缶・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 さつま芋・豆腐・ほうれん草	煮込みうどん→ツナ除去 さつま芋やわらか煮 フルーツ 豆腐スープ	うどん・ツナ缶・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 さつま芋・豆腐・ほうれん草 ほうれん草	ツナ焼きうどん さつま芋のきんぴら フルーツ 豆腐スープ	うどん・ツナ缶・玉ねぎ きゃべつ・人参・ピーマン さつま芋・バナナ・豆腐 ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		そぼろ軟飯 ミルク	米・鶏挽肉・人参	ジューシー(沖縄風ご飯) 牛乳	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ
火	2	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 きゃべつ	おかゆ 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・ひじき 高野豆腐・いんげん きゃべつ	軟飯 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 スープ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・ひじき 高野豆腐・いんげん きゃべつ	ごはん 麻婆だいこん ひじきの煮物 スープ	米・大根・豚挽肉・玉ねぎ 長ねぎ・人参・味噌・片栗粉 グリンピース・ひじき 高野豆腐・いんげん きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジフレンチトースト ミルク	食パン・オレンジジュース 豆乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	食パン・オレンジジュース 豆乳
水	3	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 大根・人参・片栗粉 玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 大根の煮物 スープ ミルク	米・メルルーサ・じゃが芋 片栗粉・大根・人参 若芽・玉ねぎ	軟飯 白身魚の照り煮→鶏挽肉へ 大根の煮物 味噌汁	米・メルルーサ・じゃが芋 片栗粉・大根・人参 若芽・玉ねぎ 味噌	ごはん 白身魚のポテト焼 切干大根の煮物 味噌汁	米・メルルーサ・じゃが芋・玉ねぎ 豆乳・トマト・ブロッコリー 切干大根・人参・いんげん 若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		菜めし軟飯 ミルク	米・菜めし	菜めしおにぎり 牛乳	米・菜めし
木	4	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 南瓜 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 大根・ほうれん草	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・鶏挽肉・人参・南瓜 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 大根・ほうれん草	そぼろ軟飯 南瓜のやわらか煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・いんげん 南瓜・きゃべつ・胡瓜 片栗粉・大根・ほうれん草 味噌	そぼろかけご飯 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・いんげん 南瓜・きゃべつ・胡瓜 大根・ほうれん草・味噌
		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	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
金	5	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・人参 白菜・胡瓜・片栗粉 南瓜・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋そぼろあん 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 白菜・胡瓜・南瓜	軟飯 じゃが芋そぼろあん 白菜のやわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 白菜・胡瓜・南瓜 味噌	ごはん ポテトと鶏挽肉のトマト煮 白菜サラダ 味噌汁	米・豚挽肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶 ケチャップ・白菜・胡瓜 ツナ缶・酢・南瓜・味噌
		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	マカロニ・きな粉
土	6	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 白菜	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・南瓜 白菜・若芽	軟飯 豆腐のそぼろ煮 南瓜のやわらか煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・南瓜 白菜・若芽	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	米・豆腐・小麦粉・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・味噌・片栗粉 小ねぎ・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・白菜・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジポンチ ミルク	バナナ・オレンジジュース	オレンジポンチ 牛乳	バナナ・オレンジジュース
月	8	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・人参 大根・ほうれん草	おかゆ 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・大根・ほうれん草	軟飯 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・大根・ほうれん草 味噌	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁	米・豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・しょうが汁 片栗粉・ブロッコリー・きゃべつ コーン・ひじき・酢・マヨネーズ 大根・ほうれん草・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	さつま芋・豆乳
火	9	昼食	くたくたにゅうめん 大根のすりながし スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ・人参 片栗粉・大根・胡瓜 ブロッコリー	にゅうめん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・大根・胡瓜 ブロッコリー	にゅうめん コロコロ野菜煮 フルーツ スープ	そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・大根・胡瓜 オレンジ・ブロッコリー	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	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ 人参・トマト缶・ケチャップ ウスターソース・大根・胡瓜 マヨネーズ・オレンジ ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		五平もち(軟飯) ミルク	米・味噌	五平もち 牛乳	米・味噌
水	10	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 玉ねぎ	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 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・ツナ缶・胡瓜	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 [illegible] スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・ツナ缶・胡瓜	ごはん コロッケ ツナ和え スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 トマト・ウスターソース・ケチャップ ツナ缶・きゃべつ・胡瓜
		おやつ	ミルク		ミルク		林檎蒸しケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	林檎蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
木	11	昼食	おかゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	米 人参・玉ねぎ・片栗粉 さつま芋 豆腐・きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 さつま芋煮物 スープ ミルク	米・メルルーサ・人参・玉ねぎ 片栗粉・さつま芋・豆腐 きゃべつ	おかゆ [illegible] さつま芋煮物 味噌汁	米・メルルーサ・人参・玉ねぎ 片栗粉・さつま芋・豆腐 きゃべつ・味噌	ごはん 白身魚のカラフル焼 さつま芋煮物 味噌汁	米・メルルーサ・人参・玉ねぎ コーン・マヨネーズ・いんげん さつま芋・豆腐・きゃべつ 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	米・若芽
金	12	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 豆腐・片栗粉 胡瓜・人参 白菜・玉ねぎ	おかゆ そぼろ豆腐 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 片栗粉・もやし・胡瓜 人参・白菜・玉ねぎ	軟飯 そぼろ豆腐 三色やわらか浸し スープ	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 片栗粉・もやし・胡瓜 人参・白菜・玉ねぎ	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ 味噌・片栗粉・もやし 胡瓜・人参・ごま・白菜 玉ねぎ
		おやつ	ミルク		ミルク		オレンジケーキ ミルク	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	オレンジケーキ 牛乳	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
土	13	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 きゃべつ	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・若芽 きゃべつ	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・若芽 きゃべつ・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 きゃべつ・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	アガー・りんごジュース
月	15	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 人参・片栗粉 豆腐・ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろあん 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 人参・片栗粉・いんげん 豆腐・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろあん 人参やわらか煮 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 人参・片栗粉・いんげん 豆腐・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参ソテー 味噌汁	米・鶏肉・しょうが汁 小麦粉・片栗粉・じゃが芋 コーン・人参・いんげん 豆腐・ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		◆お楽しみおやつ ミルク	→個別対応	◆お楽しみおやつ 牛乳	
火	16	昼食	おかゆ 大根のすりながし 豆腐のすりながし スープ ミルク	米 大根・片栗粉 豆腐・人参 じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮付け 豆腐のあんかけ スープ ミルク	米・ほっけ・大根・いんげん 豆腐・人参・長ねぎ・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ	軟飯 [illegible] 豆腐のあんかけ 味噌汁	米・ほっけ・大根・いんげん 豆腐・人参・長ねぎ・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ 味噌	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	米・ほっけ・大根・いんげん 豆腐・ごぼう・人参・コーン 長ねぎ・ツナ缶・じゃが芋 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	そぼろおにぎり 牛乳	米・鶏挽肉

曜日	日	区分	初期 5・6カ月頃	初期 材料	中期 7・8カ月頃	中期 材料	後期 9〜11カ月頃	後期 材料	完了期 12〜18カ月頃	完了期 材料
水	17	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 じゃが芋・玉ねぎ 白菜・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 白菜・人参・ほうれん草	[illegible] じゃが芋トマトそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	米・しらす・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 白菜・人参・ほうれん草 味噌	のりじゃこごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	米・しらす・ごま油・刻のり 鶏肉・小麦粉・じゃが芋 トマト・白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスコーン ミルク	ホットケーキミックス バナナ・豆乳	バナナスコーン 牛乳	ホットケーキミックス バナナ・豆乳
木	18	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 ブロッコリー	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・ブロッコリー	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・ブロッコリー	ドライカレー きゃべつとコーンソテー フルーツ スープ	米・豚挽肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ピーマン カレールウ・きゃべつ コーン・オレンジ ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		[illegible] ミルク	米・さけフレーク	鮭おにぎり 牛乳	米・さけフレーク
金	19	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 たら・片栗粉 白菜・人参 きゃべつ	おかゆ 白身魚うすくず煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	米・たら・じゃが芋・片栗粉 白菜・人参・きゃべつ	軟飯 [illegible] 白菜のやわらか浸し スープ	米・たら・じゃが芋・片栗粉 白菜・人参・きゃべつ バナナ	ごはん 白身魚のクリームコーン焼 白菜サラダ スープ	米・たら・小麦粉・クリームコーン マヨネーズ・パン粉・じゃが芋 白菜・人参・胡瓜・酢 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	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
土	20	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・人参・片栗粉 さつま芋 大根	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 トマト・長ねぎ・片栗粉 さつま芋・人参・大根 若芽	軟飯 温野菜のそぼろ煮 さつま芋のやわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 トマト・長ねぎ・片栗粉 さつま芋・人参・大根 若芽・味噌	ごはん 鶏肉のねぎダレ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	米・鶏肉・長ねぎ・酢 片栗粉・ブロッコリー・トマト さつま芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・大根・若芽・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	アガー・グレープジュース
月	22	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 玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・玉ねぎ・ほうれん草	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・玉ねぎ・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 酢・レモン汁・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		りんごジャムサンド ミルク	食パン・りんご・レモン汁	りんごジャムサンド 牛乳	食パン・りんご・レモン汁
火	23	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 ほうれん草・人参 白菜・玉ねぎ	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 やわらか浸し スープ ミルク	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ 南瓜・ほうれん草・もやし 片栗粉・白菜・玉ねぎ	やわらか和風ピラフ 南瓜のやわらか煮 やわらか浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ 南瓜・ほうれん草・もやし 片栗粉・白菜・玉ねぎ 味噌	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のキンピラ風 青菜のごま和え 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・南瓜・ほうれん草 もやし・ごま・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		[illegible] ミルク	米・しらす・人参	しらすおにぎり 牛乳	米・しらす・人参
水	24	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・ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋・人参 大根	おかゆ 白身魚のトマト煮 じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	米・たら・トマト・ブロッコリー 片栗粉・じゃが芋・人参 大根・若芽	軟飯 [illegible] じゃが芋やわらか煮 味噌汁	米・たら・トマト・ブロッコリー 片栗粉・じゃが芋・人参 大根・若芽 味噌	ごはん 白身魚のトマトマリネ ポテトサラダ 味噌汁	米・たら・小麦粉・トマト 玉ねぎ・酢・ブロッコリー じゃが芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・大根・若芽 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁	バナナスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁
木	25	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 白菜・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー 大根・人参・白菜	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー 大根・人参・白菜 味噌	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 だいこん甘辛炒め 味噌汁	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ じゃが芋・マーマレード ブロッコリー・大根・人参 いんげん・白菜・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	フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン
金	26	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし 人参すりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 人参 豆腐・きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・玉ねぎ ブロッコリー・人参・ツナ缶 片栗粉・豆腐・きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮→鶏挽肉へ 人参やわらか煮→ツナ除去 味噌汁	米・メルルーサ・玉ねぎ ブロッコリー・人参・ツナ缶 片栗粉・豆腐・きゃべつ 味噌	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 人参しりしり 味噌汁	米・メルルーサ・小麦粉・玉ねぎ マヨネーズ・ブロッコリー・コーン 人参・ツナ缶・豆腐 きゃべつ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ゆかり軟飯 ミルク	米・ゆかり	ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
土	27	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 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し 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 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し 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・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	アガー・オレンジジュース
月	29	昼食	昭和の日							
		おやつ								
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 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し 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 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ	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	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・豆腐 カレールウ・きゃべつ ツナ缶・胡瓜・酢 オレンジ・大根・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		煮りんごヨーグルトがけ ミルク	りんご・レモン汁 ヨーグルト	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	りんご・レモン汁 ヨーグルト



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かりやすい時期です。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心掛けましょう。木々が芽吹くように子どもたちの心も体もゆっくり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。

■4月が旬な野菜
〜4月に食べごろな、おいしい野菜
3月〜5月が旬の春野菜は種類も豊富です。
旬の時期は最も味がよく、栄養価も高く比較的安価なので、いろいろな料理に取り入れて「春」を味わいましょう。
春野菜は水分が多いため、やわらかくなりやすいので加熱時間に注意しましょう。

- 新玉ねぎ
- 新じゃがいも
- さやえんどう
- たけのこ
- 春きゃべつ
- 菜の花

●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。
●りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。
※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。

株式会社　セプト