2024年11月

鮭
代替食・除去対応

予定献立表・離乳食
【後期食・完了期：鮭アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

目安月			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	
金	1	昼食	くたくたうどん 人参のすりながし 大根のすりながし ミルク	うどん・白菜・玉ねぎ 片栗粉・人参 大根・胡瓜	あんかけうどん 人参やわらか煮 コロコロ野菜煮 ミルク	うどん・鶏挽肉・白菜 人参・玉ねぎ・片栗粉 ツナ缶・大根・胡瓜	あんかけうどん 人参やわらか煮 コロコロ野菜煮 フルーツ	うどん・鶏挽肉・白菜 人参・玉ねぎ・片栗粉 ツナ缶・大根・胡瓜 バナナ	あんかけ味噌うどん 人参しりしり 大根のナムル フルーツ	うどん・豚挽肉・白菜・人参 玉ねぎ・味噌・片栗粉 ツナ缶・大根・胡瓜・酢 ごま油・バナナ
		おやつ	ミルク		ミルク		鮭軟飯→ゆかり軟飯 ミルク	米・さけフレーク	鮭おにぎり→ゆかりおにぎり 牛乳	米・さけフレーク
土	2	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・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 豆腐	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・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜 人参・豆腐・若芽	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 片栗粉・大根・胡瓜 人参・豆腐・若芽 味噌	ごはん 豚とポテトの甘辛炒め スティック野菜マヨ添え 味噌汁	米・豚挽肉・しょうが汁 じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ 豆腐・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	4	昼食								
		おやつ								
火	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・玉ねぎ 白菜・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 白菜やわらか浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉 白菜・胡瓜・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 白菜やわらか浸し 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉 白菜・胡瓜・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜のお浸し 味噌汁	米・鶏肉・トマト・じゃが芋 玉ねぎ・しめじ・ケチャップ 片栗粉・白菜・胡瓜 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
水	6	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 白菜	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 じゃが芋・白菜・若芽	軟飯 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 じゃが芋・白菜・若芽 味噌	ごはん 白身魚の野菜あんかけ あけぼのポテト 味噌汁	米・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 じゃが芋・マヨネーズ ケチャップ・白菜・若芽 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナヨーグルト ミルク	ヨーグルト・バナナ	バナナヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・バナナ
木	7	昼食	おかゆ 大根のすりながし きゃべつすりながし スープ ミルク	米 大根・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 玉ねぎ	おかゆ 大根のそぼろあん きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・若芽	軟飯 大根のそぼろあん きゃべつやわらか浸し すまし汁	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・若芽	ごはん 麻婆だいこん ツナサラダ すまし汁	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉 グリンピース・きゃべつ・胡瓜 ツナ缶・酢・若芽
		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
金	8	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・片栗粉 じゃが芋・人参 豆腐・ほうれん草	おかゆ 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・たら・いんげん じゃが芋・人参・片栗粉 豆腐・ほうれん草	軟飯 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 すまし汁	米・たら・いんげん じゃが芋・人参・片栗粉 豆腐・ほうれん草	ごはん 白身魚の味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁	米・たら・味噌・いんげん じゃが芋・ごぼう・人参 豆腐・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	マカロニミートソース 牛乳	マカロニ・鶏挽肉・人参 玉ねぎ・ケチャップ・ウスターソース
土	9	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・きゃべつ・片栗粉 南瓜 玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・片栗粉・南瓜 若芽	軟飯 豆腐のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・片栗粉・南瓜 若芽	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ にら・もやし・きゃべつ 南瓜・胡瓜・マヨネーズ・味噌 若芽
		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	11	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 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・ブロッコリー	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 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	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・カレールウ きゃべつ・コーン・ひじき マヨネーズ・酢・バナナ ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトーストジャムソース ミルク	食パン・豆乳・マーガリン いちごジャム	フレンチトーストジャムソース 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン いちごジャム
火	12	昼食	くたくたうどん さつま芋煮つぶし 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・鶏挽肉・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 さつま芋やわらか煮 フルーツ 豆腐スープ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 さつま芋・バナナ・豆腐 ほうれん草	焼きうどん さつま芋きんぴら フルーツ 豆腐スープ	うどん・豚挽肉・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		しらす軟飯 ミルク	米・しらす	のりじゃこおにぎり 牛乳	米・しらす・ごま油 青のり
水	13	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 ブロッコリー	おかゆ じゃが芋のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参・ブロッコリー	軟飯 じゃが芋のトマト煮 コロコロ野菜煮 スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参・ブロッコリー	ごはん 鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ スープ	米・鶏肉・ケチャップ ウスターソース・いんげん トマト・じゃが芋・人参 胡瓜・酢・ブロッコリー 玉ねぎ
		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	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
木	14	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・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のトマト煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・メルルーサ・トマト ブロッコリー・片栗粉・胡瓜 きゃべつ・人参・じゃが芋 玉ねぎ	軟飯 白身魚のトマト煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・メルルーサ・トマト ブロッコリー・片栗粉・胡瓜 きゃべつ・人参・じゃが芋 玉ねぎ・味噌	ごはん 白身魚の香味揚げ コールスローサラダ 味噌汁	米・メルルーサ・しょうが汁 片栗粉・青のり・トマト ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜 コーン・酢・じゃが芋・玉ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらか和風ピラフ ミルク	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 万能ねぎ	和風チキンピラフ 牛乳	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 万能ねぎ
金	15	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし さつま芋煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 さつま芋 豆腐・ほうれん草	おかゆ 温野菜のそぼろあん さつま芋やわらか煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 さつま芋・ほうれん草 豆腐	軟飯 温野菜のそぼろあん さつま芋やわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 さつま芋・ほうれん草 豆腐・味噌	ごはん 鶏肉の照焼き さつま芋の煮物 味噌汁	米・鶏肉・ブロッコリー トマト・さつま芋 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	→個別対応
土	16	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 白菜・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のうすくず煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・片栗粉 南瓜・ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ	軟飯 白身魚のうすくず煮 温野菜のやわらか煮 味噌汁	米・メルルーサ・片栗粉 南瓜・ブロッコリー・人参 白菜・玉ねぎ 味噌	ゆかりごはん 白身魚の竜田揚げ 温野菜のコーンマヨ 味噌汁	米・ゆかり・メルルーサ しょうが汁・片栗粉 南瓜・ブロッコリー・人参 カリフラワー・コーン・マヨネーズ 白菜・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルポンチ ミルク	バナナ・りんごジュース	アップルポンチ 牛乳	バナナ・りんごジュース
月	18	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・玉ねぎ・片栗粉 白菜	おかゆ ポテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	米・じゃが芋・玉ねぎ トマト・高野豆腐・人参 いんげん・白菜	軟飯 ポテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	米・じゃが芋・玉ねぎ トマト・高野豆腐・人参 いんげん・白菜 味噌	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	米・じゃが芋・コーン 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 トマト・ウスターソース・人参 高野豆腐・いんげん 白菜・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
火	19	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 ブロッコリー	おかゆ そぼろ肉じゃが コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋・大根 胡瓜・片栗粉・ブロッコリー	軟飯 そぼろ肉じゃが コロコロ野菜煮 スープ	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋・大根 胡瓜・片栗粉・ブロッコリー	ごはん ポテトと豚挽肉トマト煮 だいコーンサラダ 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 人参・コーン・酢・ブロッコリー
		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	米・ツナ缶・人参
水	20	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参 豆腐	おかゆ 温野菜のトマトそぼろ煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 マカロニ・人参・胡瓜 豆腐・若芽	軟飯 温野菜のトマトそぼろ煮 マカロニやわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 マカロニ・人参・胡瓜 豆腐・若芽・味噌	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ 酢・しょうが汁・ごま油 トマト・ブロッコリー・マカロニ 胡瓜・人参・マヨネーズ 豆腐・若芽・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	ホットケーキミックス マーガリン・豆乳・人参
木	21	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・人参・片栗粉 南瓜 大根・きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 南瓜とひじき煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・人参・ブロッコリー 南瓜・ひじき・大根 きゃべつ	軟飯 白身魚の照り煮 南瓜とひじき煮 味噌汁	米・メルルーサ・人参・ブロッコリー 南瓜・ひじき・大根 きゃべつ・味噌	ごはん 白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	米・メルルーサ・コーン・人参 玉ねぎ・マヨネーズ・ブロッコリー 南瓜・ひじき・大根 きゃべつ・味噌
		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・ごま
金	22	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・玉ねぎ 大根・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 大根・人参・いんげん ほうれん草	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 大根のやわらか煮 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 大根・人参・いんげん ほうれん草 味噌	ごはん 豚肉の生姜焼 切干大根の煮物 味噌汁	米・豚肉・しょうが汁 玉ねぎ・じゃが芋・トマト 切干大根・人参・いんげん ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		きなこサンド ミルク	食パン・きな粉・豆乳	きなこサンド 牛乳	食パン・きな粉・豆乳
土	23	昼食								
		おやつ								
月	25	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 大根・人参・片栗粉 きゃべつ・ほうれん草	おかゆ 白身魚の照り煮 大根と高野豆腐煮 スープ ミルク	米・ほっけ・南瓜 大根・人参・高野豆腐 いんげん・ほうれん草 きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・ほっけ・南瓜 大根・人参・高野豆腐 いんげん・ほうれん草 きゃべつ	ごはん 白身魚の葱みそ焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	米・ほっけ・味噌・ごま油 長ねぎ・南瓜・大根 人参・高野豆腐・いんげん ほうれん草・きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめ軟飯 牛乳	米・若芽
火	26	昼食	くたくたにゅうめん 胡瓜のすりながし スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜・人参 ほうれん草・きゃべつ	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・胡瓜 ほうれん草・きゃべつ	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・胡瓜 バナナ・ほうれん草 きゃべつ	ミートソーススパゲティ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・トマト缶・ケチャップ ウスターソース・パセリ粉・胡瓜 マヨネーズ・バナナ・ほうれん草 きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		鮭軟飯→ゆかり軟飯 ミルク	米・さけフレーク	鮭おにぎり→ゆかりおにぎり 牛乳	米・さけフレーク
水	27	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 白菜 大根	おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・白菜 もやし・大根・若芽	軟飯 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・白菜 もやし・大根・若芽 味噌	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・ひじき・パン粉 片栗粉・白菜・もやし 大根・若芽・味噌
		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
木	28	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 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 大根・人参	おかゆ 白身魚の照り煮 きゃべつやわらか煮 スープ ミルク	米・たら・じゃが芋 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 大根・人参	軟飯 白身魚の照り煮 きゃべつやわらか煮 スープ	米・たら・じゃが芋 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 大根・人参	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼 きゃべつサラダ スープ	米・たら・マヨネーズ・コーン パセリ粉・じゃが芋・トマト きゃべつ・胡瓜・ツナ缶 酢・大根・人参
		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
金	29	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ほうれん草すりながし スープ ミルク	米 南瓜 ほうれん草・人参・片栗粉 玉ねぎ	野菜のそぼろ粥 南瓜の煮物 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・南瓜・ほうれん草 もやし・片栗粉・若芽	野菜そぼろ軟飯 南瓜の煮物 三色やわらか浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・南瓜・ほうれん草 もやし・片栗粉・若芽 味噌	スタミナごはん 南瓜の煮物 青菜のマヨ醤油 味噌汁	米・豚肉・しょうが汁 玉ねぎ・人参・にら・片栗粉 南瓜・ほうれん草・もやし マヨネーズ・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
土	30	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・ほうれん草 胡瓜・人参・片栗粉 玉ねぎ	おかゆ 豆腐のそぼろあん やわらかナムル スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・若芽	軟飯 豆腐のそぼろあん やわらかナムル 味噌汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・若芽 味噌	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 もやし・胡瓜・酢・ごま ごま油・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

秋も深まり、少しずつ木の葉も色づき始めてきました。日が沈むのも日に日に早くなり、風が冷たく感じるようになりました。寒くなると体力も低下してきて、風邪をひきやすくなります。風邪をひかないようにするためには、疲れない体をつくることが大切です。栄養素をしっかりと取り入れ、生活リズムを整えましょう。また、寒い日には体を温める野菜(根菜類)を食べ、睡眠を十分にとり、元気に過ごしましょう。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●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