

2025年2月

クルミ			
献立に不使用			

予定献立表・幼児食  
【クルミアレルギー対応】



ハッピーちやいんど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日						1	日	17	18	19	20	21	22
おやつ	梅の花のつぼみも大きくなりはじめ、少しずつ日差しもやわらかくなってきているようです。しかし、まだ寒い日が続きますので、暖かい食べ物や栄養のあるものを食べて元気に過ごしましょう。						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
屋食	<p><b>節分の行事食</b></p> <p>旧暦では立春が1年の始まりとされ、立春の前日である節分には、無病息災を祈って行う豆まきなど、新しい年の厄をはらう行事があります。節分に食べる太巻き寿司を「恵方巻き」といい、その年の恵方を向いて無言でお願いごとをしながら食べると、縁起がよいとされています。ご家庭でも恵方巻きを作って食べ、楽しく1年の健康と幸せをお祈りしましょう。</p>						ごはん 豆腐入り肉野菜あん キャベツの胡麻和え 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 鶏のから揚げ 南瓜のオリーブスープ	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 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 鶏肉の甘酢煮 人参コーンサラダ 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	<p>米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌</p>						米・たらこ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・トマト・酢・片栗粉・胡瓜 じゃが芋・トマト・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・小麦粉 トマト・南瓜・胡瓜・コーン マヨネーズ・クチャップ	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・南瓜・もやし・胡瓜 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 片栗粉・胡瓜・コーン・酢・味噌	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・すのこ・胡瓜 きゃべつ・じゃが芋・トマト	
おやつ	アップルゼリー 牛乳						わがままおにぎり 牛乳	マシュマロおこし 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	グレープゼリー 牛乳		
主要食材	アガー・りんごジュース						米・若芽	マシュマロ・コーンフレーク マーガリン	米・ツナ・人参	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	アガー・グレープジュース		
エネルギー	I補料 - 466.0 kcal 蛋白質 17.5 g						I補料 - 505.0 kcal 蛋白質 16.3 g	I補料 - 515.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I補料 - 492.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I補料 - 511.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I補料 - 506.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I補料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g	
エネルギー	I補料 - 511.0 kcal 蛋白質 20.4 g						I補料 - 541.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I補料 - 537.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I補料 - 531.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I補料 - 543.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I補料 - 549.0 kcal 蛋白質 21.8 g	I補料 - 523.0 kcal 蛋白質 19.0 g	
日	3	4	5	6	7	8	日	24	25	26	27	28	
おやつ	お菓子						お菓子						
屋食	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 コロッケ ごま人参 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 さわやか漬け フルーツ スープ	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 白身魚のマヨネーズ焼 切干の煮物 味噌汁	天皇誕生日 天皇誕生日 振替休日	焼きうどん 南瓜の煮物 だいこんサラダ 味噌汁	ごはん さつま芋と鶏の甘酢煮 白菜の煮しめ 味噌汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼 さつま芋サラダ ずまし汁	豆腐の肉味噌丼 スティック野菜マヨ添え フルーツ ずまし汁	福	
主要食材	米・大豆・水魚・しらす・ひじき・人参 たらこ・しょうが汁・片栗粉・鶏肉の 初卵・アボカド・ブルーベリー・菜の花・大根	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・トマト・じゃが芋 人参・ごま油・ごま・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・トマト のり・大根・胡瓜・人参・トマト フルーツ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 れんこん・きゃべつ・胡瓜・酢・レモン汁 フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・マヨネーズ コンソメ・アボカド・トマト・大根 フルーツ	米・たらこ・小麦粉・マヨネーズ アボカド・切干大根・人参・いんげん 高野豆腐・いんげん・味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ・人参 のり・南瓜・大根・胡瓜・コーン マヨネーズ	米・さつま芋・鶏肉・人参・人参 いんげん・片栗粉・白菜・もやし マヨネーズ	米・ほうろけ・味噌・ごま油・長ねぎ・人参 いんげん・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ 小ねぎ・味噌・片栗粉・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト・すのこ・初卵		
おやつ	さつま芋蒸しパン 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	コーンおにぎり 牛乳	林檎蒸しケーキ 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	グレープゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	豆乳フレンチトースト 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳			
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 さつま芋	マカロニ・きな粉	米・コーン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ヨーグルト・バナナ	アガー・グレープジュース	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	食パン・豆乳・マーガリン	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト・すのこ・初卵			
エネルギー	I補料 - 526.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I補料 - 538.0 kcal 蛋白質 16.9 g	I補料 - 488.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I補料 - 488.0 kcal 蛋白質 15.0 g	I補料 - 494.0 kcal 蛋白質 24.1 g	I補料 - 477.0 kcal 蛋白質 15.8 g	I補料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I補料 - 522.0 kcal 蛋白質 15.5 g	I補料 - 535.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I補料 - 528.0 kcal 蛋白質 20.3 g			
エネルギー	I補料 - 553.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I補料 - 576.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I補料 - 533.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I補料 - 516.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I補料 - 511.0 kcal 蛋白質 26.2 g	I補料 - 501.0 kcal 蛋白質 17.0 g	I補料 - 549.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I補料 - 538.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I補料 - 551.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I補料 - 598.0 kcal 蛋白質 24.9 g			
日	10	11	12	13	14	15	日	<p><b>丈夫な体を作る食べ物</b></p> <p>病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めます。朝は味噌汁や納豆など発酵食品を含むメニューで酵素を摂り、毎日の食事には卵、魚、肉、大豆製品などのタンパク質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンを摂るよう心がけましょう。冬が旬のみかんを1日1個食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。</p> <p><b>栄養が詰まった冬野菜</b></p> <p>大根、ほうれん草、白菜、小松菜など、寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると、体も温まります。</p>					
おやつ	お菓子						お菓子						
屋食	ごはん 鶏のびししょうゆ煮 胡麻マヨ和え 味噌汁	人參ごはん 鶏肉の竜田揚げ 大根のナムル 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌焼き 大豆サラダ ずまし汁	菜めし 大根と豚肉の照り煮 人参しりしり 味噌汁	ごはん 肉じゃが 白菜のツナ和え 味噌汁								
主要食材	米・鶏肉・長ねぎ・しょうが汁 レモン汁・アボカド・人参・きゃべつ 胡瓜・ごま・トマト・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・大根・胡瓜・ごま油・酢 味噌	米・若芽・たらこ・味噌・いんげん 人参・大豆水魚・胡瓜・マカロニ トマト	米・菜めし・大根・人参・しめじ 豚肉・玉ねぎ・ごま油・片栗粉 アボカド・ツナ缶・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 グリーン・白菜・胡瓜・ツナ缶 ごま油・味噌								
おやつ	キャラットケーキ 牛乳	じゃがもち 牛乳	ジュース(沖縄風ご飯) 牛乳	バナナブラウニー 牛乳	アップルポンチ 牛乳								
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	じゃが芋・片栗粉	米・鶏肉・人参・小ねぎ	小麦粉・ココア・BP・豆乳 バナナ	バナナ・りんごジュース								
エネルギー	I補料 - 482.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I補料 - 516.0 kcal 蛋白質 16.8 g	I補料 - 547.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I補料 - 533.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I補料 - 496.0 kcal 蛋白質 19.6 g								
エネルギー	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I補料 - 547.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I補料 - 597.0 kcal 蛋白質 23.4 g	I補料 - 570.0 kcal 蛋白質 27.8 g	I補料 - 514.0 kcal 蛋白質 21.6 g								
おやつ	お菓子						お菓子						
主要食材	お菓子						お菓子						
エネルギー	お菓子						お菓子						
エネルギー	お菓子						お菓子						

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●マヨネーズは斜線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・カレーうどんとシチューは卵・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・ずまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。  
●りんごは、産後完了期までは加熱したものを提供しています。  
※他、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。