

2025年2月

卵
除去対応

予定献立表・幼児食
【鶏卵アレルギー対応】



ハッピーちやいんど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
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。													
朝食														
主要食材														
おやつ														
主要食材														
1歳児														
2歳児														
3歳児														
4歳児														
5歳児														
節分の行事食	<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>													
おやつ														
主要食材														
1歳児														
2歳児														
3歳児														
4歳児														
5歳児														
日	3	4	5	6	7	8	日	24	25	26	27	28		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ							
朝食	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 天皇御誕生 23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 さつま芋と鶏の甘辛煮 白菜の煮浸し味噌汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼 さつま芋サラダ すまし汁	ごはん 豆腐の肉味噌丼 スティック野菜マヨ添えフルーツ すまし汁		福	
主要食材	米・大豆・水菜・しらす・むじき・人参 たら・しょうが汁・片栗粉・青のり 初搾アヲ油・アヲ油・菜の花・大根	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・かつお節・かつお 人參・ごま油・ごま・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・かつお 油・かつお・大根・胡瓜・人参・マヨネーズ フルーツ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 れ・かつお・きゃべつ・胡瓜・青・レモン汁 フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・マヨネーズ 3・かつお・切干大根・人参・いんげん フルーツ	米・たら・小麦粉・マヨネーズ 7・かつお・切干大根・人参・いんげん フルーツ	米・たら・小麦粉・マヨネーズ 7・かつお・切干大根・人参・いんげん フルーツ	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・鶏挽肉・人参 いんげん・片栗粉・白菜・もやし マヨネーズ	米・じゃが芋・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・豚挽肉・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			
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	おやつ	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	おやつ	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 かつお・マヨネーズ・白砂糖			
1歳児	526.0 kcal 18.7 g	538.0 kcal 16.9 g	488.0 kcal 17.7 g	488.0 kcal 15.0 g	494.0 kcal 24.1 g	477.0 kcal 15.8 g	1歳児	508.0 kcal 18.0 g	522.0 kcal 15.5 g	535.0 kcal 17.7 g	528.0 kcal 20.3 g			
2歳児	553.0 kcal 20.4 g	576.0 kcal 17.8 g	533.0 kcal 20.6 g	516.0 kcal 16.7 g	511.0 kcal 26.2 g	501.0 kcal 17.0 g	2歳児	549.0 kcal 20.4 g	538.0 kcal 17.2 g	551.0 kcal 19.0 g	598.0 kcal 24.9 g			
3歳児							3歳児							
4歳児							4歳児							
5歳児							5歳児							
日	10	11	12	13	14	15	日							
おやつ	お菓子		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子								
朝食	ごはん 鶏のむねしょうゆ煮 胡麻マヨ和え 味噌汁	人参ごはん 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 すまし汁	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・アヲ油・人参・きゃべつ 胡瓜・ごま・マヨネーズ・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・青 味噌	米・若芽・たら・味噌・いんげん 人参・大豆水菜・胡瓜・マカロニ マヨネーズ	米・菜めし・大根・人参・しめじ 豚肉・玉ねぎ・ごま油・片栗粉 アヲ油・ツナ缶・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ケチャップ・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	建国記念の日 211	じゃがもち 牛乳	シチュー(沖縄風ご飯) 牛乳	バナナブラウニー 牛乳	アップルボンチ 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・鶏挽肉・人参・小ねぎ	小麦粉・ココア・B.P.・豆乳 バナナ	バナナ・りんごジュース								
1歳児	482.0 kcal 19.3 g		516.0 kcal 16.8 g	547.0 kcal 21.0 g	533.0 kcal 22.8 g	496.0 kcal 19.6 g								
2歳児	513.0 kcal 21.4 g		547.0 kcal 17.9 g	597.0 kcal 23.4 g	570.0 kcal 27.8 g	514.0 kcal 21.6 g								
3歳児														
4歳児														
5歳児														
丈夫な体を作る食べ物	<p>病気から子どもを守るために、食生活で免疫力を高めましょう。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>													
栄養が詰まった冬野菜	<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、鶏料理やスープなどにすると、体も温まります。</p>													
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、産後完了期までは加熱したものを提供しています。														
※糖、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。ご了承ください。														

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。