

2025年4月



# 予定献立表・幼児食



ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土						
日		1	2	3	4	5	日	21	22	23	24	25	26						
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子						
昼食		ごはん 麻婆だれこん ひじきの煮物 スープ	ツナ焼きうどん さつま芋のキンピラ フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 さわやか漬け 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	おやつ	ごはん 豆腐の肉味噌クラタン さわやか漬け すまし汁	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 だれこん甘辛炒め 味噌汁	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼 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・大根・豚挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・チリガシ・ひじき 高野豆腐・いんげん	うどん・ツナ缶・玉ねぎ・キャベツ 人参・ピーマン・さつま芋・フルーツ 豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 人参・ピーマン・さつま芋・フルーツ 片栗粉・胡瓜・コーン・酢・味噌 豆腐・ほうれん草	米・味噌・小麦粉・マヨネーズ・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉・小ねぎ 豆腐・胡瓜・レモン汁	米・豆腐・小麦粉・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉・小ねぎ 胡瓜・胡瓜・マヨネーズ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・マヨネーズ・キャベツ 豆腐・酢・レモン汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ いんげん・味噌・マヨネーズ・キャベツ 胡瓜・ほうれん草・もやし・ごま マヨネーズ・味噌	おやつ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ いんげん・味噌・マヨネーズ・キャベツ 胡瓜・ほうれん草・もやし・ごま マヨネーズ・味噌	米・たらこ・小麦粉・トマト・玉ねぎ 酢・マヨネーズ・じゃが芋・人参・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・人参 いんげん・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・人参 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・人参 いんげん・味噌	米・味噌・小麦粉・コーン・マヨネーズ 玉ねぎ・ピーマン・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・玉ねぎ・胡瓜・味噌	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・玉ねぎ・胡瓜・味噌					
おやつ		バナナスクエア 牛乳	ミートソースご飯 牛乳	ジャムサンド 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	グレープゼリー 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	おやつ	しらすおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ゆかりおにぎり 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・豆乳 バナナ・レモン汁	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ 食パン・いちごジャム	マカロニ・きなこ粉	アガー・グレープジュース	りんご・レモン汁	食パン・りんご・レモン汁	おやつ	米・しらす・人参	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	食パン・豆乳・マーガリン	米・お茶	バナナ・りんごジュース							
1・2歳	116.0 kcal 18.3 g	473.0 kcal 24.2 g	473.0 kcal 18.4 g	517.0 kcal 19.4 g	516.0 kcal 17.1 g	528.0 kcal 20.9 g	506.0 kcal 18.1 g	550.0 kcal 18.1 g	517.0 kcal 19.3 g	532.0 kcal 19.6 g	489.0 kcal 18.6 g								
3・5歳	550.0 kcal 19.4 g	504.0 kcal 25.2 g	501.0 kcal 22.9 g	550.0 kcal 21.1 g	556.0 kcal 19.2 g	551.0 kcal 23.5 g	543.0 kcal 19.9 g	580.0 kcal 18.6 g	543.0 kcal 23.3 g	542.0 kcal 19.7 g	503.0 kcal 20.2 g								
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	<p>食べる時間を決めて「生活リズム」を整えよう</p> <p>「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず教えていきましょう。</p>								
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	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	ミートソースパグティ 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 さつま芋の煮物 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添え 味噌汁	おやつ	豆腐のドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のポテト焼 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のポテト焼 切干の煮物 味噌汁									
主要食材	米・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが 片栗粉・マヨネーズ・キャベツ・コーン ひじき・マヨネーズ・酢・味噌	がけ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜・マヨネーズ フルーツ	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・小麦粉 いんげん・さつま芋・味噌	米・鶏肉・人参・コーン・マヨネーズ 片栗粉・もやし・胡瓜・人参・ごま	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・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・味噌	おやつ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・加ゆ・キャベツ・コーン 胡瓜・酢・フルーツ	米・味噌・じゃが芋・玉ねぎ・豆乳 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・人参 いんげん・味噌	米・味噌・じゃが芋・玉ねぎ・豆乳 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・人参 いんげん・味噌									
おやつ	スイートポテト 牛乳	五平もち 牛乳	林檎蒸しケーキ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳	おやつ	りんご・ヨーグルトがけ 牛乳	りんご・レモン汁・ヨーグルト	りんご・レモン汁・ヨーグルト	おやつ	りんご・レモン汁・ヨーグルト							
主要食材	さつま芋・豆乳	米・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・お茶	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	アガー・りんごジュース	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	おやつ	りんご・レモン汁・ヨーグルト							
1・2歳	486.0 kcal 14.4 g	509.0 kcal 18.9 g	531.0 kcal 16.2 g	527.0 kcal 15.2 g	511.0 kcal 18.7 g	463.0 kcal 17.5 g	492.0 kcal 18.1 g	518.0 kcal 15.7 g	518.0 kcal 15.7 g	527.0 kcal 16.7 g									
3・5歳	515.0 kcal 16.1 g	530.0 kcal 20.4 g	574.0 kcal 18.2 g	556.0 kcal 16.3 g	546.0 kcal 21.3 g	502.0 kcal 19.6 g	553.0 kcal 22.2 g	527.0 kcal 16.7 g	527.0 kcal 16.7 g	527.0 kcal 16.7 g									
日	14	15	16	17	18	19	<p>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心掛きましょう。ホケ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。</p> <p>●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。</p> <p>●ホットケーキミックス・カレールフとシチュールフは卵・乳糖不使用のものを使用しております。</p> <p>●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。</p> <p>●りんごは、産後1ヶ月までは加熱したものを提供しています。</p> <p>※※※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。</p>												
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子													
昼食	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ドライカレー キャベツのソテー フルーツ スープ	のりじゃこごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の卵・マヨネーズ焼 大根サラダ スープ	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁							おやつ	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ドライカレー キャベツのソテー フルーツ スープ	のりじゃこごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の卵・マヨネーズ焼 大根サラダ スープ	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁
主要食材	米・ほったけ・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・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 ツナ缶・フルーツ	米・豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ピーマン・カレールフ・キャベツ 小麦粉・じゃが芋・トマト・白菜 ツナ缶・酢	米・しらす・ごま油・青のり・鶏肉 人参・味噌	米・たらこ・小麦粉・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜	米・鶏肉・長ねぎ・酢・片栗粉 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜							おやつ	米・ほったけ・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・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 ツナ缶・フルーツ	米・豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ピーマン・カレールフ・キャベツ 小麦粉・じゃが芋・トマト・白菜 ツナ缶・酢	米・しらす・ごま油・青のり・鶏肉 人参・味噌	米・たらこ・小麦粉・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜	米・鶏肉・長ねぎ・酢・片栗粉 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜
おやつ	そぼろおにぎり 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	バナナきなこヨーグルト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳	おやつ	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ドライカレー キャベツのソテー フルーツ スープ	のりじゃこごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の卵・マヨネーズ焼 大根サラダ スープ	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁						
主要食材	米・鶏挽肉		米・さけフレーク	ヨーグルト・バナナ・きなこ マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・グレープジュース	おやつ	米・ほったけ・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・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 ツナ缶・フルーツ	米・豚挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ピーマン・カレールフ・キャベツ 小麦粉・じゃが芋・トマト・白菜 ツナ缶・酢	米・しらす・ごま油・青のり・鶏肉 人参・味噌	米・たらこ・小麦粉・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜	米・鶏肉・長ねぎ・酢・片栗粉 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜 マヨネーズ・マヨネーズ・大根・胡瓜						
1・2歳	533.0 kcal 23.1 g	480.0 kcal 17.0 g	524.0 kcal 19.6 g	472.0 kcal 21.0 g	513.0 kcal 15.9 g	490.0 kcal 16.8 g	580.0 kcal 25.4 g	533.0 kcal 23.1 g	480.0 kcal 17.0 g	524.0 kcal 19.6 g	472.0 kcal 21.0 g	513.0 kcal 15.9 g	490.0 kcal 16.8 g						
3・5歳	580.0 kcal 25.4 g	507.0 kcal 18.9 g	563.0 kcal 21.4 g	503.0 kcal 22.8 g	551.0 kcal 17.7 g	508.0 kcal 20.1 g		580.0 kcal 25.4 g	507.0 kcal 18.9 g	563.0 kcal 21.4 g	503.0 kcal 22.8 g	551.0 kcal 17.7 g	508.0 kcal 20.1 g						

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。