2025年3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】

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
午前おやつ						お菓子
昼食						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・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 ﾏﾖﾈｰｽﾞ・人参・胡瓜・味噌
おやつ						アップルゼリー 牛乳
主要食材						アガー・りんごジュース
栄養価 1・2歳						ｴﾈﾙｷﾞｰ 460.0 kcal 蛋白質 18.5 g
栄養価 3～5歳						ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 20.7 g

ひしもち
「健やかに育ってほしい」という思いが込められています。
●紅・・・桃の花の色を表し、魔よけとされていて、くちなしの実で色づけがされています。
●白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。
●緑・・・新芽の色を表し、健康を意味しています。厄除けの力があるとされています。

ひなあられ
お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の4色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ1年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3	4	5	6	7	8
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	♨ひなまつり♨ 鮭の混ぜ御飯 カラフル豆腐バーグ フルーツ　菜の花汁	ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞﾃｨ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ フルーツ スープ	カルシウムごはん 豚肉の生姜焼 にんじんしりしり 味噌汁	ごはん コロッケ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん かぼちゃサラダ スープ	ごはん ブルコギ風炒め さつま芋甘煮 味噌汁
主要食材	米・さけフレーク・コーン・胡瓜・人参・豆腐 鶏挽肉・玉ねぎ・グリンピース・片栗粉 フルーツ・菜の花・麩・大根	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・鶏挽肉・玉ねぎ・トマト缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・ﾊﾟｾﾘ粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 南瓜・人参・酢・ごま・フルーツ	米・豆腐・大根・しらす・豚肉・生姜汁 玉ねぎ・トマト・人参・もやし ツナ缶・味噌	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・人参 切干大根・いんげん・味噌	米・たら・小麦粉・玉ねぎ・人参 ﾋﾟｰﾏﾝ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・酢・片栗粉・南瓜 胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌	米・豚肉・生姜汁・人参・きゃべつ・玉ねぎ もやし・ﾋﾟｰﾏﾝ・ごま油・味噌・ごま さつま芋・味噌
おやつ	キャロットケーキ りんごジュース	しらすおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	バナナヨーグルト 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・人参 マーガリン	米・しらす・人参	マカロニ・きな粉	米・ｿﾌﾄ缶・人参・玉ねぎ・ケチャップ ﾊﾟｾﾘ粉	ヨーグルト・バナナ	バナナ・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488.0 kcal 蛋白質 18.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489.0 kcal 蛋白質 25.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498.0 kcal 蛋白質 23.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532.0 kcal 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482.0 kcal 蛋白質 17.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480.0 kcal 蛋白質 18.4 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 23.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541.0 kcal 蛋白質 27.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 28.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581.0 kcal 蛋白質 22.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 23.1 g
日	10	11	12	13	14	15
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 白身魚のちゃんちゃん焼 さつま芋のサラダ すまし汁	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ スープ	ごはん 具沢山シチュー コールスローサラダ フルーツ	ごはん 鶏のオニオンソース 大根と高野豆腐煮 味噌汁	♥お別れ会♥ ポークカレー 温野菜とｺｰﾝのサラダ フルーツ　スープ	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 南瓜とひじき煮 味噌汁
主要食材	米・ﾒﾙﾙｰｻ・きゃべつ・玉ねぎ・ﾋﾟｰﾏﾝ 味噌・人参・胡瓜・さつま芋・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 小麦粉・ﾄﾏﾄ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃが芋 じゃが芋・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	米・鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 しめじ・ｼﾁｭｰﾙｰ・ﾊﾟｾﾘ粉・きゃべつ 胡瓜・ｺｰﾝ・酢・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・酢・南瓜 大根・人参・高野豆腐・いんげん 味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ｶﾚｰﾙｰ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌
おやつ	ジャムサンド 牛乳	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	ココアクッキー 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	食パン・いちごジャム	りんご・レモン汁・ヨーグルト	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	小麦粉・ココア・マーガリン	米・若芽	アガー・グレープジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490.0 kcal 蛋白質 14.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 14.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556.0 kcal 蛋白質 22.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 481.0 kcal 蛋白質 15.4 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532.0 kcal 蛋白質 16.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537.0 kcal 蛋白質 15.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584.0 kcal 蛋白質 25.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 541.0 kcal 蛋白質 20.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 16.9 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	17	18	19	20	21	22
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子		お菓子	お菓子
昼食	ごはん 白身魚のｸﾘｰﾑｺｰﾝ焼 白菜サラダ スープ	ミートソースごはん 野菜スティック フルーツ スープ	焼きうどん じゃが芋のきんぴら フルーツ 豆腐スープ	春分の日	人参コーンごはん 照焼きチキン さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
主要食材	米・たら・小麦粉・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾟｾﾘ粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・白菜・人参・胡瓜 酢	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ﾄﾏﾄ缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・ﾊﾟｾﾘ粉・大根 胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・じゃが芋・いんげん フルーツ・豆腐・ほうれん草		米・人参・ｺｰﾝ・鶏肉・小麦粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・トマト・さつま芋 豆腐・長ねぎ・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・片栗粉 ほうれん草・胡瓜・もやし・酢・ごま ごま油・味噌
おやつ	♫お楽しみおやつ♫ 牛乳	お麩ラスク 牛乳	鮭おにぎり 牛乳		ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材		お麩・マーガリン	米・さけフレーク		ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489.0 kcal 蛋白質 15.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499.0 kcal 蛋白質 23.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474.0 kcal 蛋白質 21.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479.0 kcal 蛋白質 20.9 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523.0 kcal 蛋白質 17.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533.0 kcal 蛋白質 26.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500.0 kcal 蛋白質 23.9 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 537.0 kcal 蛋白質 22.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 22.6 g
日	24	25	26	27	28	29
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	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 白身魚カラフル焼 白菜味噌和え すまし汁	ごはん 鶏肉のクリームソース きゃべつのツナ和え 味噌汁	ごはん ﾎﾞﾃﾄと豚挽肉のﾄﾏﾄ煮 花野菜のサラダ スープ	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル スープ	ごはん 鶏肉のママレード煮 だいこん甘辛炒め 味噌汁
主要食材	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ｶﾚｰﾙｰ・きゃべつ・胡瓜・酢・レモン汁 フルーツ	米・たら・ｺｰﾝ・人参・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ 白菜・胡瓜・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参 ﾏｰｶﾞﾘﾝ・豆乳・ﾊﾟｾﾘ粉・じゃが芋 きゃべつ・ツナ缶・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・しめじ・じゃが芋 トマト缶・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾊﾟｾﾘ粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参・胡瓜・酢・ごま	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・いんげん 味噌・片栗粉・ほうれん草・もやし 人参・ごま	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マーマレード・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・大根・人参 いんげん・味噌
おやつ	キャロットゼリー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	みそおやき 牛乳	アップルスクエア 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳
主要食材	人参・りんごジュース・レモン汁 粉寒天	食パン・豆乳・マーガリン	米・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・菜めし	バナナ・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 15.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530.0 kcal 蛋白質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 16.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 476.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 20.7 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 15.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532.0 kcal 蛋白質 23.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520.0 kcal 蛋白質 16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512.0 kcal 蛋白質 20.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526.0 kcal 蛋白質 22.8 g
日	31					
午前おやつ	お菓子					
昼食	ごはん 白身魚ステーキソース 南瓜のｵｰﾛﾗｿｰｽ 味噌汁					
主要食材	米・ﾒﾙﾙｰｻ・小麦粉・玉ねぎ・酢 トマト・南瓜・人参・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ・味噌					
おやつ	そぼろおにぎり 牛乳					
主要食材	米・鶏挽肉・人参					
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535.0 kcal 蛋白質 22.0 g					
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554.0 kcal 蛋白質 23.5 g					

料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

3月の給食は、子どもたちに人気のメニューを多く取り入れました。全部食べることができたという自信を持って、卒園、進級してほしいからです。給食を通して子どもたちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。
これからも食とともに健やかにすくすく成長してほしいと思います。
1年間ありがとうございました。

●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