2025年4月

鮭
代替食・除去対応

予定献立表・離乳食
【完了期：鮭アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

日	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	
火	1	昼食	おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	米 大根・玉ねぎ・片栗粉 人参 きゃべつ	おかゆ 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・ひじき 高野豆腐・いんげん きゃべつ	軟飯 大根のそぼろ煮 ひじきの煮物 スープ	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・ひじき 高野豆腐・いんげん きゃべつ	ごはん 麻婆だいこん ひじきの煮物 スープ	米・大根・豚挽肉・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉 グリンピース・ひじき 高野豆腐・いんげん きゃべつ
		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
水	2	昼食	くたくたうどん さつま芋の煮つぶし 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・ツナ缶・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・ツナ缶・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	ツナ焼きうどん さつま芋のきんぴら フルーツ 豆腐スープ	うどん・ツナ缶・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		ミートソース軟飯 ミルク	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ	ミートソースご飯 牛乳	米・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ
木	3	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 玉ねぎ・人参・片栗粉 胡瓜 ほうれん草	おかゆ お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・お麩・鶏挽肉・人参 玉ねぎ・いんげん 片栗粉・胡瓜	軟飯 お麩と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	米・お麩・鶏挽肉・人参 玉ねぎ・いんげん 片栗粉・胡瓜 若芽・味噌	ごはん 鶏肉の甘辛煮 人参コーンサラダ 味噌汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・片栗粉 胡瓜・コーン・酢 若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ジャムサンド ミルク	食パン・いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャム
金	4	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・人参・片栗粉 白菜・胡瓜 ほうれん草・大根	おかゆ 白身魚の照り煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	米・メルルーサ・ブロッコリー 人参・白菜・胡瓜 片栗粉・ほうれん草 大根	軟飯 白身魚の照り煮 白菜のやわらか浸し 味噌汁	米・メルルーサ・ブロッコリー 人参・白菜・胡瓜 片栗粉・ほうれん草 大根・味噌	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 さわやか漬け 味噌汁	米・メルルーサ・玉ねぎ マヨネーズ・パ炒粉・ブロッコリー 白菜・胡瓜・酢・レモン汁 ほうれん草・大根・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
土	5	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・人参・片栗粉 南瓜 白菜	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・南瓜 白菜・若芽	軟飯 豆腐のそぼろ煮 南瓜のやわらか煮 すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・南瓜 白菜・若芽	ごはん 豆腐ステ肉味噌あん かぼちゃサラダ すまし汁	米・豆腐・小麦粉・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・味噌・片栗粉 小ねぎ・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・白菜・若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープゼリー	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープゼリー
月	7	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・玉ねぎ・片栗粉 きゃべつ・人参 大根・ほうれん草	おかゆ 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・大根・ほうれん草	軟飯 温野菜のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・大根・ほうれん草 味噌	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ 味噌汁	米・豚肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・しょうが汁 片栗粉・ブロッコリー・きゃべつ コーン・ひじき・酢・マヨネーズ 大根・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
火	8	昼食	くたくたにゅうめん 大根のすりながし スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ・人参 片栗粉・大根・胡瓜 ブロッコリー	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・大根・胡瓜 ブロッコリー	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・大根・胡瓜 オレンジ・ブロッコリー	ミートソーススパゲティ 野菜スティック 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・大根・胡瓜 マヨネーズ・オレンジ ブロッコリー
		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
水	9	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・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 玉ねぎ	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 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・ツナ缶・胡瓜	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 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・ツナ缶・胡瓜	ごはん コロッケ ツナ和え スープ	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・小麦粉・パン粉 トマト・ウスターソース・ケチャップ ツナ缶・きゃべつ・胡瓜
		おやつ	ミルク		ミルク		林檎蒸しケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	林檎蒸しケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
木	10	昼食	おかゆ 人参のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	米 人参・玉ねぎ・片栗粉 さつま芋 豆腐・きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 さつま芋煮物 スープ ミルク	米・メルルーサ・人参・玉ねぎ 片栗粉・さつま芋・豆腐 きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 さつま芋煮物 味噌汁	米・メルルーサ・人参・玉ねぎ 片栗粉・さつま芋・豆腐 きゃべつ・昆布	ごはん 白身魚のカラフル煮 さつま芋煮物 味噌汁	米・メルルーサ・人参・玉ねぎ コーン・マヨネーズ・いんげん さつま芋・豆腐・きゃべつ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	米・若芽	わかめおにぎり 牛乳	米・若芽
金	11	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・片栗粉 胡瓜・人参 白菜・玉ねぎ	おかゆ そぼろ豆腐 三色やわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 片栗粉・もやし・胡瓜 人参・白菜・玉ねぎ	軟飯 そぼろ豆腐 三色やわらか浸し スープ	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 片栗粉・もやし・胡瓜 人参・白菜・玉ねぎ	ごはん 麻婆豆腐 ナムル スープ	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 味噌・片栗粉・もやし 胡瓜・人参・ごま・白菜 玉ねぎ
		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・人参・豆乳	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・人参・豆乳
土	12	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	米 さつま芋・玉ねぎ 大根・胡瓜・片栗粉 きゃべつ	おかゆ さつま芋そぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	米・さつま芋・鶏挽肉 玉ねぎ・いんげん・片栗粉 大根・胡瓜・人参・若芽 きゃべつ	軟飯 さつま芋そぼろあん コロコロ野菜煮 味噌汁	米・さつま芋・鶏挽肉 玉ねぎ・いんげん・片栗粉 大根・胡瓜・人参・若芽 きゃべつ・昆布	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	米・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・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 きゃべつ・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	14	昼食	おかゆ 大根のすりながし 豆腐のすりながし スープ ミルク	米 大根・片栗粉 豆腐・人参 じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の煮付け 豆腐のあんかけ スープ ミルク	米・ほっけ・大根・いんげん 豆腐・人参・長ねぎ・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ	軟飯 白身魚の煮付け 豆腐のあんかけ 味噌汁	米・ほっけ・大根・いんげん 豆腐・人参・長ねぎ・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ 味噌	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁	米・ほっけ・大根・いんげん 豆腐・こぼろ・人参・コーン 長ねぎ・ツナ缶・じゃが芋 玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		そぼろ軟飯 ミルク	米・鶏挽肉	そぼろおにぎり 牛乳	米・鶏挽肉
火	15	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・片栗粉 豆腐・ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろあん 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 人参・片栗粉・いんげん 豆腐・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろあん 人参やわらか煮 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 人参・片栗粉・いんげん 豆腐・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏のから揚げ コーンと人参ソテー 味噌汁	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 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		◆お楽しみおやつ 牛乳	
水	16	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 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 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	ドライカレー きゃべつソテー フルーツ スープ	米・豚挽肉・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ピーマン カレールウ・きゃべつ ツナ缶・オレンジ ブロッコリー
		おやつ	ミルク		ミルク		鮭そうすい ミルク	米・さけフレーク	乳色ボウ→のりわたにぎり 牛乳	米・さけフレーク

日	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	
木	17	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・人参・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 白菜の煮浸し スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 白菜・人参・ほうれん草	しらす軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	米・しらす・じゃが芋・鶏挽肉 トマト・玉ねぎ・片栗粉 白菜・人参・ほうれん草 味噌	のりじゃこごはん 鶏肉の照焼き 白菜の煮浸し 味噌汁	米・しらす・ごま塩・海のり 鶏肉・小麦粉・じゃが芋 トマト・白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナきなこヨーグルト ミルク	ヨーグルト・バナナ きな粉	バナナきなこヨーグルト 牛乳	ヨーグルト・バナナ きな粉
金	18	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	米 たら・片栗粉 大根・胡瓜 きゃべつ・人参	おかゆ 白身魚うすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	米・たら・じゃが芋・片栗粉 大根・胡瓜・人参・きゃべつ	軟飯 白身魚うすくず煮 大根のやわらか煮 スープ	米・たら・じゃが芋・片栗粉 大根・胡瓜・人参・きゃべつ	ごはん 白身魚のフリーカーン焼 大根サラダ スープ	米・たら・小麦粉・フリーカーン マヨネーズ・パ炒粉・じゃが芋 大根・胡瓜・ツナ缶・酢 きゃべつ・人参
		おやつ	ミルク		ミルク		ホットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・マーガリン
土	19	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	米 ブロッコリー・人参・片栗粉 さつま芋 大根	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	米・ブロッコリー・鶏挽肉 トマト・長ねぎ・片栗粉 さつま芋・人参・大根 若芽	軟飯 温野菜のそぼろ煮 さつま芋のやわらか煮 味噌汁	米・ブロッコリー・鶏挽肉 トマト・長ねぎ・片栗粉 さつま芋・人参・大根 若芽・味噌	ごはん 鶏肉のねぎダレ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	米・鶏肉・長ねぎ・酢 片栗粉・ブロッコリー・トマト さつま芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・大根・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
月	21	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 玉ねぎ・ほうれん草	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・玉ねぎ・ほうれん草	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・玉ねぎ・ほうれん草	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬け すまし汁	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・いんげん・味噌 マヨネーズ・きゃべつ・胡瓜 酢・レモン汁・ほうれん草
		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
火	22	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	米 南瓜 ほうれん草・人参 白菜・玉ねぎ	そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 やわらか浸し スープ ミルク	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ 南瓜・ほうれん草・もやし 片栗粉・白菜・玉ねぎ	やわらか和風ピラフ 南瓜のやわらか煮 やわらか浸し 味噌汁	米・鶏挽肉・人参・小ねぎ 南瓜・ほうれん草・もやし 片栗粉・白菜・玉ねぎ 味噌	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のキンピラ風 青菜のごま和え 味噌汁	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 小ねぎ・南瓜・ほうれん草 もやし・ごま・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		しらす軟飯 ミルク	米・しらす・人参	しらすおにぎり 牛乳	米・しらす・人参
水	23	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・ブロッコリー・片栗粉 じゃが芋・人参 大根	おかゆ 白身魚のトマト煮 じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	米・たら・トマト・ブロッコリー 片栗粉・じゃが芋・人参 大根・若芽	軟飯 白身魚のトマト煮 じゃが芋やわらか煮 味噌汁	米・たら・トマト・ブロッコリー 片栗粉・じゃが芋・人参 大根・若芽 味噌	ごはん 白身魚のトマトマリネ ポテトサラダ 味噌汁	米・たら・小麦粉・トマト 玉ねぎ・酢・ブロッコリー じゃが芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・大根・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
木	24	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・ブロッコリー 大根・人参・片栗粉 白菜・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 スープ ミルク	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー 大根・人参・白菜	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根の煮物 味噌汁	米・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・ブロッコリー 大根・人参・白菜 味噌	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 だいこん甘辛炒め 味噌汁	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ じゃが芋・マーマレード ブロッコリー・大根・人参 いんげん・白菜・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトースト ミルク	食パン・豆乳・マーガリン	フレンチトースト 牛乳	食パン・豆乳・マーガリン
金	25	昼食	おかゆ ブロッコリーすりながし 人参すりながし スープ ミルク	米 ブロッコリー・玉ねぎ・片栗粉 人参 豆腐・きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 スープ ミルク	米・メルルーサ・玉ねぎ ブロッコリー・人参・ツナ缶 片栗粉・豆腐・きゃべつ	おかゆ 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 味噌汁	米・メルルーサ・玉ねぎ ブロッコリー・人参・ツナ缶 片栗粉・豆腐・きゃべつ 味噌	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼 人参しりしり 味噌汁	米・メルルーサ・小麦粉・コーン 玉ねぎ・マヨネーズ・ブロッコリー 人参・ツナ缶・豆腐 きゃべつ・味噌
		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
土	26	昼食	おかゆ 大根のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	米 大根・人参・片栗粉 胡瓜・玉ねぎ 南瓜	おかゆ 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し スープ ミルク	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・胡瓜 南瓜	軟飯 大根のそぼろあん 胡瓜のやわらか浸し 味噌汁	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・胡瓜 南瓜・味噌	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁	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・胡瓜 南瓜・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	28	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	米 豆腐・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 大根・ほうれん草	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・大根・ほうれん草	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・片栗粉・きゃべつ 胡瓜・大根・ほうれん草	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	米・豚挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・豆腐 カレールウ・きゃべつ ツナ缶・胡瓜・酢 オレンジ・大根・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		煮りんごヨーグルトかけ ミルク	りんご・レモン汁 ヨーグルト	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	りんご・レモン汁 ヨーグルト
火	29	昼食	昭和の日							
		おやつ								
水	30	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 大根・人参・片栗粉 玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 大根の煮物 スープ ミルク	米・メルルーサ・じゃが芋 片栗粉・大根・人参 若芽・玉ねぎ	軟飯 白身魚の照り煮 大根の煮物 味噌汁	米・メルルーサ・じゃが芋 片栗粉・大根・人参 若芽・玉ねぎ 味噌	ごはん 白身魚のポテト焼 切干大根の煮物 味噌汁	米・メルルーサ・じゃが芋・玉ねぎ 豆乳・トマト・ブロッコリー 切干大根・人参・いんげん 若芽・味噌
		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

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かりやすい時期です。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けましょう。木々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。

朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることで エネルギーや栄養素が補給され、お腹も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、朝でいる間に低下した体温を上げさせます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えご脳の働きが活発になる効果が、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、排便の準備をします。

●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等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