

予定献立表・幼児食
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】

曜日	卵		魚卵		金	土	曜日	卵		魚卵		金	土									
	除去対応	献立不使用	除去対応	献立不使用				除去対応	献立不使用	除去対応	献立不使用											
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		お菓子											
屋敷	ごはん 麻婆だいこん 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 豆腐の肉味噌グラタン 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 だいこん甘辛炒め 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・ケチャップ・ひじき 高野豆腐・いんげん		うどん・ツナ缶・玉ねぎ・きゃべつ 人参・じゃが・さつま芋・フルーツ 豆腐・ほうろん草		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん 人参・じゃが・さつま芋・フルーツ 片栗粉・胡瓜・コーン・酢・味噌 レモン汁・味噌		米・豆腐・小麦粉・卵・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉・小ねぎ 胡瓜・胡瓜・マヨネーズ		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 米・たらこ・小麦粉・トマト・玉ねぎ 酢・卵・じゃが芋・人参・胡瓜 南瓜・ほうろん草・もやし・ごま 豆腐・酢・レモン汁		米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マーマレード・卵・大根・人参 いんげん・味噌		米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・しりしり 味噌		米・大根・人参・しめじ・味噌・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐 人参・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		マカロンきなこ 牛乳		グレープゼリー 牛乳		りんごジャムサンド 牛乳		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・鶏肉・人参・玉ねぎ ケチャップ		食パン・いちごジャム		マカロン・きな粉		アガー・グレープジュース		食パン・りんご・レモン汁		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・苺		バナナ・りんごジュース	
12歳未満	I総計 - 516.0 kcal 蛋白質 18.3 g		I総計 - 473.0 kcal 蛋白質 24.2 g		I総計 - 473.0 kcal 蛋白質 18.4 g		I総計 - 517.0 kcal 蛋白質 19.4 g		I総計 - 516.0 kcal 蛋白質 17.1 g		I総計 - 528.0 kcal 蛋白質 20.9 g		I総計 - 506.0 kcal 蛋白質 18.1 g		I総計 - 550.0 kcal 蛋白質 18.1 g		I総計 - 517.0 kcal 蛋白質 19.3 g		I総計 - 532.0 kcal 蛋白質 19.6 g		I総計 - 489.0 kcal 蛋白質 18.6 g	
3歳未満	I総計 - 550.0 kcal 蛋白質 19.4 g		I総計 - 504.0 kcal 蛋白質 25.2 g		I総計 - 501.0 kcal 蛋白質 22.9 g		I総計 - 550.0 kcal 蛋白質 21.1 g		I総計 - 556.0 kcal 蛋白質 19.2 g		I総計 - 551.0 kcal 蛋白質 23.5 g		I総計 - 543.0 kcal 蛋白質 19.9 g		I総計 - 580.0 kcal 蛋白質 18.6 g		I総計 - 543.0 kcal 蛋白質 23.3 g		I総計 - 542.0 kcal 蛋白質 19.7 g		I総計 - 503.0 kcal 蛋白質 20.2 g	
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	<div style="border: 2px dashed green; padding: 10px; text-align: center;">  <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」。焦らず整えていきましょう。</p>  </div>											
おやつ	お菓子		お菓子		お菓子		お菓子		お菓子													
屋敷	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		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				
主要食材	米・豚肉・玉ねぎ・人参・しょうが 片栗粉・卵・じゃが芋・キャベツ・コーン ひじき・人参・酢・味噌		米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン・トマト・卵・ツナ・ケチャップ ツナ缶・きゃべつ・胡瓜		米・鶏肉・人参・コーン・マヨネーズ いんげん・さつま芋・味噌		米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・もやし・胡瓜・人参・ごま 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					米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・卵・じゃが芋・コーン 胡瓜・酢・フルーツ		米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・豆乳 トマト・卵・切干大根・人参 いんげん・味噌		米・鶏肉・白身魚・玉ねぎ・豆乳				
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		りんごヨーグルトがけ 牛乳		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・マーガリン 豆乳・人参		アガー・りんごジュース		アガー・りんごジュース		りんご・レモン汁・ヨーグルト		米・苺		米・苺							
12歳未満	I総計 - 486.0 kcal 蛋白質 14.4 g		I総計 - 509.0 kcal 蛋白質 18.9 g		I総計 - 531.0 kcal 蛋白質 16.2 g		I総計 - 527.0 kcal 蛋白質 15.2 g		I総計 - 511.0 kcal 蛋白質 18.7 g		I総計 - 463.0 kcal 蛋白質 17.5 g		I総計 - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g		I総計 - 518.0 kcal 蛋白質 15.7 g		I総計 - 527.0 kcal 蛋白質 16.7 g					
3歳未満	I総計 - 515.0 kcal 蛋白質 16.1 g		I総計 - 530.0 kcal 蛋白質 20.4 g		I総計 - 574.0 kcal 蛋白質 18.2 g		I総計 - 556.0 kcal 蛋白質 16.3 g		I総計 - 546.0 kcal 蛋白質 21.3 g		I総計 - 502.0 kcal 蛋白質 19.6 g		I総計 - 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g		I総計 - 527.0 kcal 蛋白質 16.7 g							
日	14	15	16	17	18	19	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">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こまめにしよう。木々が芽吹くように子どもたちの心も体もぐっぐ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 style="text-align: center;">●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、産地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にに変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p> </div>															
おやつ	お菓子		お菓子		お菓子																	
屋敷	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 きゃべつのソテー 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・じゃが芋焼 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・じゃが芋・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 ピーマン・カレールウ・きゃべつ ツナ缶・フルーツ		米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ピーマン・カレールウ・きゃべつ 小麦粉・じゃが芋・トマト・白菜 ツナ缶・酢 人参・味噌								米・しらす・ごま油・青のり・鶏肉 小麦粉・じゃが芋・トマト・白菜 人参・味噌		米・たらこ・小麦粉・卵・じゃが芋・人参 ごぼう・じゃが芋・大根・胡瓜 卵・じゃが芋・さつま芋・胡瓜 人参・人参・味噌		米・鶏肉・長ねぎ・酢・片栗粉 卵・じゃが芋・トマト・さつま芋・胡瓜 人参・人参・味噌					
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					
主要食材	米・鶏肉		米・さけフレーク		ヨーグルト・バナナ・きな粉		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		アガー・グレープジュース											
12歳未満	I総計 - 533.0 kcal 蛋白質 23.1 g		I総計 - 480.0 kcal 蛋白質 17.0 g		I総計 - 524.0 kcal 蛋白質 19.6 g		I総計 - 472.0 kcal 蛋白質 21.0 g		I総計 - 513.0 kcal 蛋白質 15.9 g		I総計 - 490.0 kcal 蛋白質 16.8 g											
3歳未満	I総計 - 580.0 kcal 蛋白質 25.4 g		I総計 - 507.0 kcal 蛋白質 18.9 g		I総計 - 563.0 kcal 蛋白質 21.4 g		I総計 - 503.0 kcal 蛋白質 22.8 g		I総計 - 551.0 kcal 蛋白質 17.7 g		I総計 - 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g											

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。