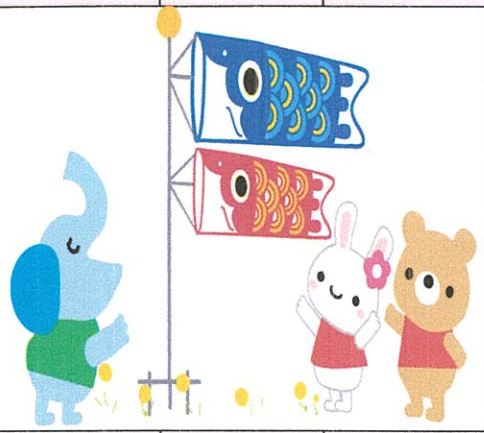
2025年5月

予定献立表・幼児食

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
午前おやつ				お菓子	お菓子	
昼食				人参ごはん 鶏の竜田揚げ ほうれん草ナムル 味噌汁	※端午の節句※ たけのこご飯 白身魚のちゃんちゃん ポテトサラダ すまし汁	
主要食材				米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・もやし・ほうれん草 ごま・味噌	米・筍・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・たら きゃべつ・玉ねぎ・ピーマン・味噌 じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ	
おやつ				じゃがもち 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
主要食材				じゃが芋・片栗粉	食パン・いちごジャム	
栄養価 1・2歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496.0 kcal 蛋白質 17.4 g	
栄養価 3～5歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 555.0 kcal 蛋白質 20.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 18.7 g	

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
午前おやつ			お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食			麻婆大根丼 オーロラ和え フルーツ スープ	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮物 味噌汁	鶏ごぼうピラフ さつま芋サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の酢豚風 人参しりしり 味噌汁
主要食材			米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・フルーツ	米・豚肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・南瓜 味噌	米・鶏挽肉・ごぼう・人参・コーン 小ねぎ・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌・フルーツ	米・ﾒﾙﾙｰｻ・小麦粉・じゃが芋・玉ねぎ ピーマン・ｹﾁｬｯﾌﾟ・酢・片栗粉・人参 ツナ缶・味噌
おやつ			鮭おにぎり 牛乳	ツナｹﾁｬｯﾌﾟマカロニ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材			米・さけフレーク	マカロニ・ツナ缶・玉ねぎ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾟｾﾘ粉	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 524.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469.0 kcal 蛋白質 16.2 g
栄養価 3～5歳			ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 24.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542.0 kcal 蛋白質 25.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 17.4 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	12	13	14	15	16	17
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	ギョウザ丼 南瓜のｵｰﾛﾗｿｰｽ フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のｸﾘｰﾑｺｰﾝ煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん コロッケ 胡瓜のナムル スープ	ごはん 白身魚のサクサク焼 温野菜のサラダ 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・豚挽肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾌﾙｰﾂ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ 豆乳・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・ﾊﾟｾﾘ粉・きゃべつ 人参・胡瓜・酢・味噌	米・たら・味噌・ごま・さつま芋 大根・高野豆腐・人参・いんげん	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・きゃべつ・ﾄﾏﾄ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・胡瓜 もやし・人参・酢・ごま・ごま油	米・ﾒﾙﾙｰｻ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・パン粉 南瓜・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・酢・味噌	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 玉ねぎ・人参・胡瓜・味噌
おやつ	マカロニきなこ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳
主要食材	マカロニ・きな粉	米・若芽	バナナ・ヨーグルト		米・鶏挽肉・人参	バナナ・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510.0 kcal 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 22.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482.0 kcal 蛋白質 19.1 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559.0 kcal 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542.0 kcal 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526.0 kcal 蛋白質 24.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 23.1 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	19	20	21	22	23	24
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	豆腐そぼろ丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 野菜の胡麻和え 味噌汁	野菜と挽肉カレー カラフルサラダ フルーツ 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
主要食材	米・鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ・人参 片栗粉・小ねぎ・じゃが芋・いんげん フルーツ・味噌	米・ほっけ・ごま・さつま芋・大根 鶏挽肉・ほうれん草・人参・片栗粉 味噌	米・豆腐・豚挽肉・きゃべつ・もやし 人参・南瓜・ひじき・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁 片栗粉・トマト・じゃが芋・きゃべつ ほうれん草・人参・ごま・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・トマト・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｺｰﾝ 酢・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・さつま芋 玉ねぎ・いんげん・酢・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	グレープゼリー 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	食パン・いちごジャム	米・ツナ缶・人参	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	アガー・グレープジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 22.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 20.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514.0 kcal 蛋白質 20.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 456.0 kcal 蛋白質 17.5 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517.0 kcal 蛋白質 24.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 21.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 21.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 23.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545.0 kcal 蛋白質 24.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 22.0 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	26	27	28	29	30	31
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 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 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	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 だいコーンサラダ スープ	ツナケチャップパスタ コロコロサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の蒲焼 ごま人参 味噌汁	ごはん ﾎﾟﾃﾄと豚挽肉のﾄﾏﾄ煮 大根ナムル スープ
主要食材	米・たら・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・じゃが芋・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・きゃべつ 胡瓜・酢・レモン汁	米・鶏肉・小麦粉・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・パセリ粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃが芋・大根・胡瓜・人参 コーン・酢	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・さつま芋・胡瓜・人参・ﾏﾖﾈｰｽﾞ フルーツ	米・ﾒﾙﾙｰｻ・片栗粉・しょうが汁 南瓜・人参・ごま油・ごま・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・パセリ粉・大根・胡瓜 人参・ごま油・酢
おやつ	アップルスクエア 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	コーンおにぎり 牛乳	かぼちゃツナおやき 牛乳	フレンチトースト 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・若芽	ホットケーキミックス・豆乳 きなこ	米・コーン	南瓜・片栗粉・ツナ缶	食パン・豆乳・マーガリン
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475.0 kcal 蛋白質 16.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 19.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493.0 kcal 蛋白質 14.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 16.9 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542.0 kcal 蛋白質 22.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530.0 kcal 蛋白質 23.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533.0 kcal 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 15.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532.0 kcal 蛋白質 17.6 g

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。たけのこ、フキ、菜の花、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

端午の節句

端午の節句は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする日で、5月5日のこどもの日がそれにあたります。端午の節句に欠かせないこいのぼりや鎧兜・柏餅・ちまきなどにはそれぞれ意味と願いが込められています。
その中でも、大きな空に泳いでいるこいのぼりは印象的かと思います。鯉は流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝も登ってしまうほど強い魚です。このような強さを持つ魚のように元気に大きく成長できるようにと願いが込められています。

●マヨネーズは鶏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鶏・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