

2025年5月

キウイフルーツ

献立不使用

予定献立表・幼児食 【キウイフルーツ アレルギー対応】



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	19	20	21	22	23	24	日	19	20	21	22	23	24
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	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	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・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・もやし・ほうれん草 ごま・味噌 じゃが芋・片栗粉	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・味噌 じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ	米・豆腐・豚肉・きゃべつ・もやし 片栗粉・小ねぎ・じゃが芋・いんげん フルーツ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 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・鶏肉・玉ねぎ・しょうが汁 片栗粉・トマト・マヨネーズ・人参・ごま・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・さつまいも カレー粉・トマト・マヨネーズ・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・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・味噌 じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・味噌 じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ	米・豆腐・豚肉・きゃべつ・もやし 片栗粉・小ねぎ・じゃが芋・いんげん フルーツ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 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・鶏肉・玉ねぎ・しょうが汁 片栗粉・トマト・マヨネーズ・人参・ごま・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・さつまいも カレー粉・トマト・マヨネーズ・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・片栗粉 じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・味噌 じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ
おやつ	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参
エネルギー	502.0 kcal 22.8 g	485.0 kcal 19.0 g	497.0 kcal 20.2 g	514.0 kcal 20.5 g	524.0 kcal 21.1 g	456.0 kcal 17.5 g	502.0 kcal 22.8 g	485.0 kcal 19.0 g	497.0 kcal 20.2 g	514.0 kcal 20.5 g	524.0 kcal 21.1 g	545.0 kcal 24.6 g	456.0 kcal 17.5 g
たんぱく質	19.0 g	17.4 g	20.2 g	20.5 g	21.1 g	17.5 g	19.0 g	17.4 g	20.2 g	20.5 g	21.1 g	24.6 g	17.5 g
脂質	555.0 kcal 20.3 g	508.0 kcal 18.7 g	516.0 kcal 21.4 g	536.0 kcal 23.5 g	545.0 kcal 24.6 g	503.0 kcal 22.0 g	517.0 kcal 24.8 g	511.0 kcal 21.4 g	516.0 kcal 21.4 g	536.0 kcal 23.5 g	545.0 kcal 24.6 g	545.0 kcal 24.6 g	503.0 kcal 22.0 g
糖質	20.3 g	18.7 g	21.4 g	23.5 g	24.6 g	22.0 g	24.8 g	21.4 g	21.4 g	23.5 g	24.6 g	24.6 g	22.0 g
日	5	6	7	8	9	10	日	26	27	28	29	30	31
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	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	ごはん 白身魚の酢豚風 人参しりしり 味噌汁	ごはん 白身魚の酢豚風 人参しりしり 味噌汁	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 味噌汁	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 だいこんサラダ スープ	ツナケチャップバスタ 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 白身魚の蒲焼 ごま人参 味噌汁	ごはん 白身魚の蒲焼 ごま人参 味噌汁
主要食材	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・マヨネーズ・南瓜 味噌	米・鶏肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・マヨネーズ・南瓜 味噌	米・鶏肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・マヨネーズ・南瓜 味噌	米・鶏肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・マヨネーズ・南瓜 味噌	米・鶏肉・片栗粉・もやし・玉ねぎ ピーマン・人参・マヨネーズ・南瓜 味噌	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ
おやつ	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ホットケーキミックス・豆乳 りんご
エネルギー	475.0 kcal 16.9 g	508.0 kcal 19.3 g	474.0 kcal 19.0 g	491.0 kcal 16.7 g	493.0 kcal 14.7 g	522.0 kcal 16.9 g	475.0 kcal 16.9 g	508.0 kcal 19.3 g	474.0 kcal 19.0 g	491.0 kcal 16.7 g	493.0 kcal 14.7 g	516.0 kcal 15.0 g	522.0 kcal 16.9 g
たんぱく質	16.9 g	19.3 g	19.0 g	16.7 g	14.7 g	16.9 g	16.9 g	19.3 g	19.0 g	16.7 g	14.7 g	15.0 g	16.9 g
脂質	505.0 kcal 18.8 g	542.0 kcal 22.4 g	530.0 kcal 23.5 g	533.0 kcal 18.9 g	516.0 kcal 15.0 g	532.0 kcal 17.6 g	505.0 kcal 18.8 g	542.0 kcal 22.4 g	530.0 kcal 23.5 g	533.0 kcal 18.9 g	516.0 kcal 15.0 g	516.0 kcal 15.0 g	532.0 kcal 17.6 g
糖質	18.8 g	22.4 g	23.5 g	18.9 g	15.0 g	17.6 g	18.8 g	22.4 g	23.5 g	18.9 g	15.0 g	15.0 g	17.6 g
日	12	13	14	15	16	17	日	12	13	14	15	16	17
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	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ギョウザ丼 南瓜のオーロラ フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 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	ギョウザ丼 南瓜のオーロラ フルーツ 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリーム煮 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	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・豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・マヨネーズ・かつお・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・トマト 豆乳・コーン・人参・マヨネーズ・キャベツ 人参・胡瓜・味噌	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリンピース・トマト コーン・マヨネーズ・かつお・フルーツ	米・豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・マヨネーズ・かつお・味噌	米・豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・マヨネーズ・かつお・味噌	米・豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・マヨネーズ・かつお・味噌	米・豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・マヨネーズ・かつお・味噌	米・豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・マヨネーズ・かつお・味噌	米・豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・マヨネーズ・かつお・味噌	米・豚肉・しょうが汁・キャベツ 人参・にら・片栗粉・ごま油・胡瓜 南瓜・マヨネーズ・かつお・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	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	アップルポンチ 牛乳
主要食材	マカロニ・きなこ	米・茗茶	バナナ・ヨーグルト	バナナ・ヨーグルト	米・鶏肉・人参	バナナ・りんごジュース	マカロニ・きなこ	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	アップルポンチ 牛乳
エネルギー	539.0 kcal 19.7 g	491.0 kcal 19.4 g	478.0 kcal 20.1 g	510.0 kcal 18.8 g	503.0 kcal 22.7 g	482.0 kcal 19.1 g	539.0 kcal 19.7 g	491.0 kcal 19.4 g	478.0 kcal 20.1 g	510.0 kcal 18.8 g	503.0 kcal 22.7 g	509.0 kcal 23.1 g	509.0 kcal 23.1 g
たんぱく質	19.7 g	19.4 g	20.1 g	18.8 g	22.7 g	19.1 g	19.7 g	19.4 g	20.1 g	18.8 g	22.7 g	23.1 g	23.1 g
脂質	559.0 kcal 21.2 g	509.0 kcal 20.4 g	503.0 kcal 22.1 g	542.0 kcal 20.7 g	526.0 kcal 24.1 g	509.0 kcal 23.1 g	559.0 kcal 21.2 g	509.0 kcal 20.4 g	503.0 kcal 22.1 g	542.0 kcal 20.7 g	526.0 kcal 24.1 g	509.0 kcal 23.1 g	509.0 kcal 23.1 g
糖質	21.2 g	20.4 g	22.1 g	20.7 g	24.1 g	23.1 g	21.2 g	20.4 g	22.1 g	20.7 g	24.1 g	23.1 g	23.1 g

身体が"目覚める"春野菜

寒い冬に耐え、暖かき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「春の菜」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。

5月5日は
こどもの日

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のぼりや短鬼・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だと思います。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。

●マヨネーズは経年使用のものを使用しております。

●ホットケーキミックス・カレールウとジュレは新・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、産地直送品までは加熱したものを提供しています。

※米、天ぷら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

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

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、たくさん寝てしまった後の体調は、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。



5月5日は こどもの日



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端唄、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が、鯉は流れが強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は、アレルギー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塩麹を使用しています。

●りんごは、糖質完了期までは加熱したものを提供しています。

※地、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。ご了承ください。



株式会社 セポ