2020年12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	4	5
午前おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		そぼろかけごはん さつま芋甘煮 ナムル 味噌汁	わかめ御飯 白身魚の味噌焼き マカロニサラダ すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツの胡麻和え 味噌汁	野菜と挽肉カレー 野菜サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 人参しりしり 味噌汁
主要食材		米・鶏挽肉・たけのこ・グリンピース さつま芋・もやし・胡瓜・人参・ごま 味噌	米・苔苔・ほっけ・味噌・いんげん 人参・胡瓜・コーン・マカロニ マヨネーズ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 もやし・ほうれん草・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・白菜・胡瓜・コーン 酢・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・マヨネーズ ほうれん草・コーン・人参・ツナ缶 味噌
おやつ		ホットケーキ 牛乳	ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ 牛乳	ケチャップうどん 牛乳	南瓜のパンケーキ 牛乳	煮ﾘﾝｺﾞﾖｰｸﾞﾙﾄがけ 牛乳
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 バター	食パン・ブルーベリージャム	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ	ホットケーキミックス・牛乳 南瓜	りんご・レモン汁・ヨーグルト
1～2歳 栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ 528.0 kcal 蛋白質 17.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 21.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520.0 kcal 蛋白質 15.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493.0 kcal 蛋白質 18.4 g
3～5歳 栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ 551.0 kcal 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534.0 kcal 蛋白質 24.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540.0 kcal 蛋白質 17.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543.0 kcal 蛋白質 20.8 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	21	22	23	24	25	26
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	●冬至● 炊込ご飯・味噌汁 白身魚の照焼 南瓜の煮物	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ スープ	ごはん 鮭の葱みそ焼 かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん ポークビーンズ 白菜サラダ 味噌汁	★クリスマス★ Xmasケチャップライス ｻｻﾐのﾌｨﾝｶﾞｰﾌﾗｲ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ・ｽｰﾌﾟ	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し 味噌汁
主要食材	米・人参・鶏挽肉・たけのこ・ほっけ いんげん・南瓜・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・しめじ ケチャップ・胡瓜・人参・ツナ缶 マカロニ・マヨネーズ	米・鮭・味噌・ごぼう・長ねぎ ブロッコリー・トマト・南瓜・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ	米・豚挽肉・大豆水煮・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶・ｹﾁｬｯﾌﾟ・白菜 胡瓜・ツナ缶・酢・味噌	米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・いんげん ｹﾁｬｯﾌﾟ・鶏ｳﾞｰﾙ・小麦粉・パン粉・ﾊﾟｾﾘ粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾄﾏﾄ・じゃが芋・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 グリンピース・ほうれん草・味噌
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	お麩ラスク 牛乳	クリスマスケーキ 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・バター 牛乳・人参	米・しらす・青のり	食パン・牛乳・バター	お麩・バター	ホットケーキミックス・牛乳・バター ホイップクリーム・フルーツ	豆乳・アガー・いちごジャム
1～2歳 栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 18.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 19.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 18.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578.0 kcal 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490.0 kcal 蛋白質 18.9 g
3～5歳 栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546.0 kcal 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548.0 kcal 蛋白質 24.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 21.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559.0 kcal 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592.0 kcal 蛋白質 23.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512.0 kcal 蛋白質 19.8 g

日	7	8	9	10	11	12
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	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	肉みそ丼 白菜さわやか漬け フルーツ すまし汁	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 鮭のコーンクリーム焼 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 高野豆腐の煮物 味噌汁
主要食材	米・納豆・青のり・鶏肉・小麦粉 ブロッコリー・トマト・大根 人参・味噌	米・豚挽肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・白菜・胡瓜・酢 レモン汁・フルーツ	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・ケチャップ ブロッコリー・ひじき・人参・きゃべつ コーン・マヨネーズ・酢・フルーツ	米・鮭・小麦粉・クリームコーン缶 玉ねぎ・マヨネーズ・ブロッコリー 南瓜・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・じゃが芋・人参・胡瓜 コーン・酢・味噌	米・ほっけ・ごま・さつま芋 高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん 味噌
おやつ	オレンジケーキ 牛乳	フレンチトースト ジャムソース 牛乳	五平もち 牛乳	きな粉お麩ラスク 牛乳	ジャムサンド 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・バター 人参・オレンジジュース	食パン・牛乳・バター・いちごジャム	米・味噌・ごま	お麩・バター・きな粉	食パン・いちごジャム	フルーツ・オレンジジュース
1～2歳 栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493.0 kcal 蛋白質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498.0 kcal 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510.0 kcal 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475.0 kcal 蛋白質 19.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467.0 kcal 蛋白質 16.0 g
3～5歳 栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521.0 kcal 蛋白質 23.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527.0 kcal 蛋白質 19.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553.0 kcal 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513.0 kcal 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 18.8 g

日	14	15	16	17	18	19
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 鶏のから揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ごはん 白身魚サクサク焼 切干の煮物 味噌汁	ごはん 豆腐ツナバーグ じゃが芋のきんぴら 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツの胡麻和え 味噌汁	焼きうどん じゃが芋のきんぴら だいコーンサラダ スープ	ゆかりごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁
主要食材	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 味噌	米・かれい・ウスターソース・マヨネーズ パン粉・トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・豆腐・ツナ缶・長ねぎ・ひじき パン粉・片栗粉・じゃが芋・いんげん 味噌	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉・きゃべつ・胡瓜 もやし・ごま・味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ・人参 青のり・じゃが芋・ピーマン・大根 胡瓜・コーン・マヨネーズ	米・ゆかり・豆腐・豚肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・白菜・もやし 味噌
おやつ	アップルスクエア 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	スイートポテト 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 りんご		マカロニ・きな粉	さつま芋・バター・牛乳	米・さけフレーク	バナナ・ヨーグルト
1～2歳 栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 16.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465.0 kcal 蛋白質 17.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 21.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 14.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494.0 kcal 蛋白質 17.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477.0 kcal 蛋白質 20.6 g
3～5歳 栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 18.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 18.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 23.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517.0 kcal 蛋白質 16.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547.0 kcal 蛋白質 20.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 23.1 g

日	28
午前おやつ	お菓子
昼食	ごはん 麻婆豆腐 大根なます スープ
主要食材	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 グリンピース・大根・胡瓜・人参 みかん缶・酢
おやつ	バナナスコーン 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・バナナ 牛乳
1～2歳 栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 18.7 g
3～5歳 栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553.0 kcal 蛋白質 21.0 g

●冬至かぼちゃ

冬至の日に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると伝えられています。カロチン・ビタミンが多く含まれているので、この時期の栄養補給に昔から欠かせない食べ物だったようです。今年の冬至の日は21日です。

うれしい料理・・・たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば、だいこん・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

だいこん	冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます。
白菜	淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋になくてはならない野菜です。
ほうれん草	鉄分が豊富です。

冬も本番となりました。寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。予防のためにも、うがい・手洗いを十分にしましょう。

厳しい寒さを乗り切るためにも、栄養バランスに配慮した食事を心掛けましょう。

12月

具合が悪いときの食事・・・

具合が悪いときは胃も腸も疲れています。
どんなに栄養のあるものでも、疲れた胃には重すぎることもあります。
昔から病気には お粥と梅干しがつきものですが、これは 消化もよく胃腸にやさしい組み合わせ。基本的にはこれで子どもの様子を見ながら、卵を加えたり、野菜を入れたりしましょう。
具合が悪いのは体のSOS。あせらずに少しずつ食べさせてみましょう。

■ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
■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。
■給食の和風だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと鰹節を使用しています。
■献立・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。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

株式会社 セプト