

2023年12月

大豆	魚	卵
生の豆乳のみ除去対応	代替食・除去対応	除去対応

予定献立表・幼児食

【魚・卵・大豆アレルギー対応】



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					1	2	日	18	19	20	21	22	23
おやつ					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	今年もあとわずかになりました。 あつという間に1年が過ぎていき、寒さも本格的になってきますね。体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなってしまいます。また、この季節になるとインフルエンザも流行りだします。日頃から寒さに強いからだを作り、冬を乗りきりましょう。 家族でなべを囲みましょう！ 冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べもので乗り切りましょう。 おでん・すき焼き・水炊きなど、なべものがおいしい季節です。南瓜・タマネギ・ネギ・ニラ・シオウガなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でだんらんを楽しんではいかがでしょうか。元気に登園できるよう、おうちでいろいろな工夫してみましょう。				ごはん 豆腐チャンプルー キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 味噌汁 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 味噌汁 かたろーのオニオンス すまし汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 かたろーのオニオンス すまし汁	そばろかけごはん さつま芋甘煮 ナムル 味噌汁	★クリスマスメニュー★ お楽しみ給食	■冬至 ひじき御飯 白身魚の照焼→鶏肉へ 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し 味噌汁	
		主要食材				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・メルルーサ・クリームコーン 玉ねぎ・マヨネーズ・ブロッコリー さつま芋・味噌	米・メルルーサ・味噌・ごま油 長ねぎ・さつま芋・かたろー・胡瓜 コン・チヤブ・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・チヤブ ア・おろし・胡瓜・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ	米・鶏肉・竹の子・人参・ごま・ごま油 さつま芋・もやし・胡瓜・ごま 味噌	米・玉ねぎ・人参・ひき肉・チヤブ 鶏肉・生揚げ・片栗粉・小麦粉・トナ リ・おろし・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・チヤブ	米・ひじき・人参・高野豆腐・ごま いんげん・南瓜・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 グリン・ほうれん草・味噌
		おやつ				わかめおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳	きな粉ふりかけ 牛乳	きな粉ふりかけ 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	お楽しみおやつ	焼きうどん 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
		主要食材				米・茗荷	アガー・りんごジュース	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉 米・しらす・人参	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉 米・しらす・人参	マカロニ・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン・おろし・りんご・いちご		アガー・オレンジジュース
		1歳児・2歳児				1杯分 - 515.0 kcal 蛋白質 18.6 g	1杯分 - 504.0 kcal 蛋白質 13.2 g	1杯分 - 518.0 kcal 蛋白質 17.8 g	1杯分 - 507.0 kcal 蛋白質 21.1 g	1杯分 - 529.0 kcal 蛋白質 20.2 g	1杯分 - 569.0 kcal 蛋白質 15.4 g	1杯分 - 501.0 kcal 蛋白質 21.0 g	1杯分 - 467.0 kcal 蛋白質 17.0 g
3歳児～5歳児				1杯分 - 544.0 kcal 蛋白質 21.4 g	1杯分 - 534.0 kcal 蛋白質 14.8 g	1杯分 - 550.0 kcal 蛋白質 19.0 g	1杯分 - 546.0 kcal 蛋白質 24.5 g	1杯分 - 551.0 kcal 蛋白質 22.1 g	1杯分 - 574.0 kcal 蛋白質 16.4 g	1杯分 - 526.0 kcal 蛋白質 22.6 g	1杯分 - 502.0 kcal 蛋白質 18.9 g		
日	4	5	6	7	8	9	日	25	26	27	28		
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		
昼食	ごはん 鶏肉の照焼 大根の炒め物 味噌汁	肉みそ丼 じゃが芋甘辛煮 白菜さわやか漬け すまし汁	コロッケ・フライドポテト ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん にんじん金平 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 白身魚のソテー 味噌汁 高野豆腐の煮物 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 麻婆豆腐 大根なます スープ	ごはん 白身魚の照焼 マカロニサラダ すまし汁	ごはん おろしと豚肉のトナ 白菜サラダ→ツナ除く 味噌汁			
	主要食材	米・鶏肉・ブロッコリー・トマト 大根・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・じゃが芋・白菜・胡瓜 酢・レモン汁	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・ツナ缶・チヤブ ア・おろし・ひじき・きゃべつ・人参 コン・チヤブ・酢・フルーツ	米・豚肉・しょうが・玉ねぎ 人参・いんげん・ごま・味噌	米・鶏肉・しょうが・玉ねぎ きゃべつ・トマト・じゃが芋・人参 胡瓜・コン・酢・味噌	米・鶏肉・しょうが・玉ねぎ 高野豆腐・大根・いんげん・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレー・きゃべつ・胡瓜・コン・酢 フルーツ	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・グリン・ズ・大根・胡瓜 人参・酢	米・メルルーサ・味噌・ブロッコリー マカロニ・胡瓜・人参・コン マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 トナ・チヤブ・おろし・粉・白菜 胡瓜・ツナ缶・酢・味噌		
	おやつ	オレンジケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	バナナにのりマヨネーズ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	わかめおにぎり 牛乳		
	主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 人参・オレンジジュース	食パン・豆乳・マーガリン	米・味噌・ごま	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	食パン・いちご・ジャム	フルーツ・オレンジジュース	米・ツナ缶・人参	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	さつま芋・りんご	米・茗荷		
	1歳児・2歳児	1杯分 - 478.0 kcal 蛋白質 18.6 g	1杯分 - 525.0 kcal 蛋白質 18.6 g	1杯分 - 561.0 kcal 蛋白質 19.9 g	1杯分 - 523.0 kcal 蛋白質 17.5 g	1杯分 - 485.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1杯分 - 459.0 kcal 蛋白質 16.1 g	1杯分 - 550.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1杯分 - 525.0 kcal 蛋白質 18.6 g	1杯分 - 521.0 kcal 蛋白質 14.8 g	1杯分 - 532.0 kcal 蛋白質 17.9 g		
3歳児～5歳児	1杯分 - 510.0 kcal 蛋白質 20.6 g	1杯分 - 548.0 kcal 蛋白質 20.1 g	1杯分 - 598.0 kcal 蛋白質 21.6 g	1杯分 - 552.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1杯分 - 523.0 kcal 蛋白質 22.1 g	1杯分 - 503.0 kcal 蛋白質 18.8 g	1杯分 - 580.0 kcal 蛋白質 21.0 g	1杯分 - 563.0 kcal 蛋白質 20.9 g	1杯分 - 538.0 kcal 蛋白質 15.9 g	1杯分 - 547.0 kcal 蛋白質 18.5 g			
日	11	12	13	14	15	16	日						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	冬に南瓜						
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 味噌汁 切干の煮物 味噌汁	ごはん 豆腐ツナバーガー 味噌汁 じゃが芋のきんぴら 味噌汁	焼きうどん 南瓜の甘辛煮 だいこんサラダ スープ	ごはん 白身魚のソテー 味噌汁 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ゆかりごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	冬に南瓜 カロチンやビタミンをたくさん含む南瓜は、ビタミン不足になりがちな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。また、冬は「一陽来復」の日であり、転じて悪いことばかり続いたあとでも、ようやく幸福に向かう日とされます。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。	今月のおすすめ食材♪ 今月＝ねぎ 旬 11月～2月 多い栄養素 ビタミンC・カルシウム・βカロチン 今月のおすすめ食材は『ねぎ』です。ねぎはビタミンCが豊富なため、風邪をひきにくくなりますし、美肌効果もあります。ねぎの緑色の葉の部分には、目や皮膚・粘膜などの健康を維持し、強い抗酸化作用で風邪やがんを予防する効果があります。ねぎの白い部分には、血液を浄化して血行をよくするほか、血糖値を低下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。					
	主要食材	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト コン・人参・ブロッコリー・味噌	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・じゃが芋・白菜・胡瓜 酢・レモン汁	米・豆腐・ツナ缶・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・じゃが芋 いんげん・味噌	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・高野豆腐・南瓜・大根・胡瓜 コン・マヨネーズ	米・鶏肉・しょうが・玉ねぎ 片栗粉・きゃべつ・胡瓜・もやし ごま・味噌	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	●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・カレーうどん・シチューは卵・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、離乳食完了期までは加熱したものを提供しています。 ※肉、大根等の都合により食材料に必要が生じる場合がございます。ご了承下さい。					
	おやつ	アップルスクエア 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	豆乳バナナスコーン 牛乳	藍おにぎり→鮭除く 牛乳	●お楽しみおやつ→お菓子 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・豆乳 りんご	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ チヤブ・おろし・マヨネーズ	豆乳・バナナ・スクー 豆乳	米・鮭・フレーク		アガー・グレープジュース						
	1歳児・2歳児	1杯分 - 515.0 kcal 蛋白質 17.9 g	1杯分 - 492.0 kcal 蛋白質 19.8 g	1杯分 - 504.0 kcal 蛋白質 18.9 g	1杯分 - 519.0 kcal 蛋白質 17.6 g	1杯分 - 478.0 kcal 蛋白質 16.5 g	1杯分 - 469.0 kcal 蛋白質 19.7 g						
3歳児～5歳児	1杯分 - 524.0 kcal 蛋白質 19.7 g	1杯分 - 536.0 kcal 蛋白質 21.3 g	1杯分 - 539.0 kcal 蛋白質 21.4 g	1杯分 - 566.0 kcal 蛋白質 19.9 g	1杯分 - 502.0 kcal 蛋白質 18.4 g	1杯分 - 504.0 kcal 蛋白質 22.3 g							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。