2023年12月

クルミ		
献立に不使用		

予定献立表・幼児食
【クルミアレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

今年もあとわずかになりました。
あっという間に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・ショウガなど、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。元気に登園できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみましょう。

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
午前おやつ					お菓子	お菓子
昼食					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 白身魚のｺｰﾝｸﾘｰﾑ焼 さつま芋の煮物 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
おやつ					わかめおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材					米・若芽	アガー・りんごジュース
歳1 栄養2					ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 13.2 g
歳3～5 栄養5					ｴﾈﾙｷﾞｰ 544.0 kcal 蛋白質 21.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534.0 kcal 蛋白質 14.8 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	4	5	6	7	8	9
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 鶏肉の照焼き 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	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 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 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 白身魚のごま照焼 高野豆腐の煮物 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・豚挽肉・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	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・玉ねぎ・ツナ缶・ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ひじき・きゃべつ・人参 ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・酢・フルーツ	米・たら・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ほうれん草・コーン 人参・いんげん・ごま・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ きゃべつ・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・人参 高野豆腐・大根・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 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
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
歳1 栄養2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561.0 kcal 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 459.0 kcal 蛋白質 16.1 g
歳3～5 栄養5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 510.0 kcal 蛋白質 20.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598.0 kcal 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552.0 kcal 蛋白質 19.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523.0 kcal 蛋白質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 18.8 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	11	12	13	14	15	16
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	焼きうどん 南瓜の甘辛煮 だいコーンサラダ スープ	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	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・片栗粉・じゃが芋・トマト ｺｰﾝ・人参・ブロッコリー・味噌	米・たら・ｸｽﾀｰｿｰｽ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ 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・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・じゃが芋 いんげん・味噌	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・胃のり・南瓜・大根・胡瓜 ｺｰﾝ・マヨネーズ	米・たら・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	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	マカロニミートソース 牛乳	豆乳バナナスコーン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	◆お楽しみおやつ 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・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ粉	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	米・さけフレーク		アガー・グレープジュース
歳1 栄養2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 17.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519.0 kcal 蛋白質 17.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 16.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 469.0 kcal 蛋白質 19.7 g
歳3～5 栄養5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 21.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539.0 kcal 蛋白質 21.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566.0 kcal 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 18.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	18	19	20	21	22	23
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 白身魚の葱みそ焼 ｶﾘﾌﾗﾜｰのｵｰﾛﾗｿｰｽ すまし汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ スープ	そぼろかけごはん 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 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・メルルーサ・味噌・ごま油 長ねぎ・さつま芋・ｶﾘﾌﾗﾜｰ・胡瓜 ｺｰﾝ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・胡瓜・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ	米・鶏挽肉・竹の子・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ さつま芋・もやし・胡瓜・ごま 味噌	米・玉ねぎ・人参・ｲﾝｹﾞﾝ・ｹﾁｬｯﾌﾟ 鶏肉・生姜汁・片栗粉・小麦粉・トマト ﾌｫｯｸﾁｰﾌﾞ じゃが芋・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｼﾁｭｰﾍﾞｸﾘｰﾑ	米・ひじき・人参・高野豆腐・ほっけ いんげん・南瓜・味噌	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・ほうれん草・味噌
おやつ	きな粉ﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ 牛乳	しらすおにぎり 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	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 ﾎｲｯﾌﾟ ｸﾘｰﾑ・いちご	うどん・鶏挽肉・きゃべつ・人参 青のり	アガー・オレンジジュース
歳1 栄養2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518.0 kcal 蛋白質 17.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507.0 kcal 蛋白質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 20.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 569.0 kcal 蛋白質 15.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 21.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467.0 kcal 蛋白質 17.0 g
歳3～5 栄養5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546.0 kcal 蛋白質 24.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551.0 kcal 蛋白質 22.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574.0 kcal 蛋白質 16.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526.0 kcal 蛋白質 22.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 18.9 g

曜日	月	火	水	木
日	25	26	27	28
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	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 白身魚の味噌焼き マカロニサラダ すまし汁	ごはん ﾎﾟﾃﾄと豚挽肉のﾄﾏﾄ煮 白菜サラダ 味噌汁
主要食材	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コーン・熱 フルーツ	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・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・コーン マヨネーズ	米・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 ﾄﾏﾄ缶・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾊﾟｾﾘ粉・白菜 胡瓜・ｻﾊﾞ缶・酢・味噌
おやつ	ツナおにぎり 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	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・若芽
歳1 栄養2	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550.0 kcal 蛋白質 19.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 18.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521.0 kcal 蛋白質 14.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532.0 kcal 蛋白質 17.9 g
歳3～5 栄養5	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580.0 kcal 蛋白質 21.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563.0 kcal 蛋白質 20.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 15.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547.0 kcal 蛋白質 18.5 g

冬至に南瓜

冬至の日に食べる南瓜は、厄よけや病気に効果があると伝えられています。カロチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、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ものだったようです。また、冬至か「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。

ゆずのお風呂

冬の寒さに負けず、健康に過ごすために、「ゆず湯」として、ゆずをお風呂に浮かべて入ります。かぜの予防や肌を強くする効果が優れているそうです。

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が豊富なので、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、血糖値を降下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。

●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・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、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