

2023年12月

高糖・ピーナッツ・アッツ類 酸味類・肉類・魚類	※	甲殻類
献立に不使用	除去対応	除去対応

予定献立表・幼児食

【卵、甲殻類、その他アレルギー対応】



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	今年もあとわずかになりました。				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	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。					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 白身魚のコンソーム焼 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼 かたろーのオムライス 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 味噌汁	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 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	家族でなべを囲みましょう！				※ 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	※ メルルサー・クリームコーン 玉ねぎ・マヨネーズ・ブロックリー さつま芋・味噌	※ メルルサー・味噌・ごま油 長ねぎ・さつま芋・かたろー・胡瓜 コン・ジャガ・マヨネーズ	※ 鶏肉・玉ねぎ・しめじ・ジャガ ア・卵・胡瓜・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ	※ 鶏肉・竹の子・人参・グリンピース さつま芋・もやし・胡瓜・ごま 味噌	※ 玉ねぎ・人参・グリンピース 鶏肉・生薑汁・片栗粉・小麦粉・ト ア・卵・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・マヨネーズ	※ 玉ねぎ・人参・グリンピース 鶏肉・生薑汁・片栗粉・小麦粉・ト ア・卵・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・マヨネーズ	※ 玉ねぎ・人参・グリンピース 鶏肉・生薑汁・片栗粉・小麦粉・ト ア・卵・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・マヨネーズ	※ 玉ねぎ・人参・グリンピース 鶏肉・生薑汁・片栗粉・小麦粉・ト ア・卵・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ・マヨネーズ						
おやつ	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。				わかめおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳	きな粉ふしと 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	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。				※ 茗荷														
エネルギー					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							
エネルギー					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 白身魚のマヨネーズ焼 にんじん金平 味噌汁	ごはん 豚肉の生薑焼 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	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 おしと豚挽肉のトマト煮 白菜サラダ 味噌汁									
主要食材	※ 鶏肉・ブロックリー・トマト 大根・人参・いんげん・味噌	※ 豚肉・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	※ アゲ・玉ねぎ・ツナ缶・ジャガ ア・卵・ひじき・きゃべつ・人参 コン・マヨネーズ・酢・フルーツ	※ たら・おでん・ほうれん草・コーン 人参・いんげん・ごま・味噌	※ 豚肉・しょうが汁・玉ねぎ きゃべつ・トマト・じゃが芋・人参 高野豆腐・大根・いんげん・味噌	※ ほうろ・ごま・さつま芋・人参 高野豆腐・大根・いんげん・味噌	※ 鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレー・ウ・きゃべつ・胡瓜・コン・酢 フルーツ	※ 豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・グリンピース・大根・胡瓜 人参・酢	※ メルルサー・味噌・ブロックリー マカロニ・胡瓜・人参・コーン マヨネーズ	※ 豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・ジャガ・おし粉・白飯 胡瓜・ガリン・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	ツッおにぎり 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	※ 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	※ バン・豆乳・マーガリン	※ 味噌・ごま	※ ホットケーキミックス・豆乳 きなこ			※ ツナ缶・人参	※ ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁			※ 茗荷								
エネルギー	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									
エネルギー	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	冬至に南瓜		今月のおすすめ食材♪									
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	冬至に南瓜		今月のおすすめ食材♪									
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 だいこんサラダ 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	冬至に南瓜		今月のおすすめ食材♪										
主要食材	※ 鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト コン・人参・ブロックリー・味噌	※ たら・うなぎ・マヨネーズ パン粉・トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	※ 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	※ 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	※ ほうろ・豆腐・長肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・白菜・もやし 味噌	※ ほうろ・豆腐・長肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・白菜・もやし 味噌	冬至に南瓜		今月のおすすめ食材♪										
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・胡瓜・味噌◆ 牛乳	グレープゼリー 牛乳	冬至に南瓜		今月のおすすめ食材♪										
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 ジャガ・グリンピース・おし粉	※ ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	※ さけフレーク		※ アガー・グレープジュース	冬至に南瓜		今月のおすすめ食材♪										
エネルギー	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	冬至に南瓜		今月のおすすめ食材♪										
エネルギー	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			今月のおすすめ食材♪ 旬 11月～2月 多い栄養素 ビタミンC・カルシウム・βカロテン 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、血糖値を低下させる働きがあるため、糖尿病予防にも有効です。										
■午前おやつは、お菓子類を提供しています。																			
※ 冬至、天候等の都合により食材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 セフト

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物だったようです。また、冬至が「一陽来復」の日であり、転じて悪いことは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。



◆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、販売終了期までは加熱したものを提供しています。



株式会社 セプト