

2023年12月

※

除去対応

予定献立表・幼児食 【鶏卵アレルギー対応】



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 白身魚のツナクリーム焼 さつま芋の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ツナマカロニサラダ スープ	そばろかけごはん さつま芋甘煮 ナムル 味噌汁	☆がはまメニュー☆ お楽しみ給食	ごはん 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	
	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・キャベツ・胡瓜・ごま 味噌	※ メルルーサー・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	※ 鶏肉・玉ねぎ・しめじ・キャブ アガー・胡瓜・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ	※ 鶏肉・竹の子・人参・さつま芋・ さつま芋・もやし・胡瓜・ごま 味噌	※ 玉ねぎ・人参・イグアナ・キャブ 鶏肉・生薑汁・片栗粉・小麦粉・トク アグリ・ジャガイロ・胡瓜・マヨネーズ・オリーブ	※ ひじき・人参・高野豆腐・ほった いんげん・南瓜・味噌	※ 豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 グリン・ス・ほうれん草・味噌	
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。 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か。元気に登園できるよう、おうちで もいろいろな工夫してみましょう。						わかめおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳	きな粉ふりかけ 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							※ 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	※ 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・オリーブ・片栗粉・小麦粉	※ うどん・鶏肉・キャベツ・人参 梅のり	※ アガー・オレンジジュース
12月 18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	12月 18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
12月 25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	12月 25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	
日	4	5	6	7	8	9	日	25	26	27	28	12月		
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 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 豚肉の生煮焼 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 マカロニサラダ すまし汁	ごはん おでんと豚挽肉のトト煮 白菜サラダ 味噌汁	お楽しみ会			
	主要食材	※ 鶏肉・ブロッコリー・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・白飯・胡瓜 酢・レモン汁	※ アガー・玉ねぎ・ツナ缶・キャブ アグリ・ひじき・キャベツ・人参 ツナ・マヨネーズ・酢・フルーツ	※ 米・たら・ほうれん草・コーン 人参・いんげん・ごま・味噌 胡瓜・コナ・味噌	※ 豚肉・しょうが汁・玉ねぎ キャベツ・トマト・じゃが芋・人参 胡瓜・コナ・味噌	※ 米・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・キャベツ・胡瓜・コン・酢 人参・酢	※ 豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・リビ・大根・胡瓜 マヨネーズ	※ メルルーサー・味噌・ブロッコリー マカロニ・胡瓜・人参・コン マヨネーズ			※ 豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 アグリ・キャブ・アグリ粉・白菜 胡瓜・サゲ・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	※ 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 バナナ・レモン汁	※ 米・550.0 kcal 蛋白質 19.2 g	※ 米・525.0 kcal 蛋白質 18.6 g	※ 米・521.0 kcal 蛋白質 14.8 g	※ 米・532.0 kcal 蛋白質 17.9 g			
12月 11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	12月 11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	
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	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	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	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	
	主要食材	※ 米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト ツナ・人参・ブロッコリー・味噌	※ 米・たら・ごま・ツナ・マヨネーズ バナナ・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・バナナ・片栗粉・じゃが芋 いんげん・味噌	※ うどん・豚肉・玉ねぎ・キャベツ 人参・梅のり・胡瓜・大根・胡瓜 片栗粉・キャベツ・胡瓜・もやし ごま・味噌	※ 米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン 人参・ほうれん草・白菜・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 ごま・味噌	※ 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレー・ウ・キャベツ・胡瓜・コン・酢 人参・酢	※ 豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・リビ・大根・胡瓜 マヨネーズ	※ メルルーサー・味噌・ブロッコリー マカロニ・胡瓜・人参・コン マヨネーズ	※ 豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 アグリ・キャブ・アグリ粉・白菜 胡瓜・サゲ・酢・味噌	※ 米・550.0 kcal 蛋白質 19.2 g	※ 米・492.0 kcal 蛋白質 19.8 g	※ 米・504.0 kcal 蛋白質 18.9 g
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	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース	お楽しみおやつ・アレルギー対応	お楽しみおやつ・アレルギー対応	お楽しみおやつ・アレルギー対応	お楽しみおやつ・アレルギー対応	お楽しみおやつ・アレルギー対応	お楽しみおやつ・アレルギー対応	お楽しみおやつ・アレルギー対応	
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 アグリ・マヨネーズ・砂糖	※ ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	※ 米・さけフレーク			※ 米・550.0 kcal 蛋白質 17.9 g	※ 米・478.0 kcal 蛋白質 16.5 g	※ 米・469.0 kcal 蛋白質 19.7 g	※ 米・524.0 kcal 蛋白質 19.7 g	※ 米・536.0 kcal 蛋白質 21.3 g	※ 米・504.0 kcal 蛋白質 22.3 g	※ 米・502.0 kcal 蛋白質 18.4 g	
12月 18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	12月 18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	
12月 25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	12月 25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	

冬に南瓜

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、冬至が
「一陽来復」の日であり、軽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。かせ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、血糖値を低下させる働きがあるため、糖尿病
予防にも有効です。

●マヨネーズは発酵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糖・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は醤油だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと鰹魚系使用しています。
※りんごは、酸味が弱まるまでは加熱したものを提供しています。
※水、天候等の都合により食材料に急変が生じる場合がございますご了承ください。

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。

冬に南瓜

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、音から欠かさない食べものだったようです。また、冬至が
「一陽来復」の日であり、乾いて悪いことはかり続いたあとでも、ようやく幸
運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、血糖値を低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・カレールウとシチュールーフは卵・乳製品不使用のものを使用しております。

●味噌汁は醤油だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと塩釜を使用しています。

●りんごは、産地完熟までは加熱したものをご提供しています。

※※、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。ご了承ください。



株式会社 セプト