2024年1月

予定献立表・幼児食

ハッピーちゃいるど保育園

明けましておめでとうございます

新たな一年が始まりました。
子どもたちの元気な声と、キラキラ輝く笑顔がクラスに広がります。
ところで、寒い季節にぴったりの食べ物の一つに、鍋物があります。鍋物は、身体が温まり、野菜類をたっぷり食べることができる優れた日本の食文化です。また、家族で一緒に食べることでよりおいしく感じることができます。バランスの良い食事を食べることで、寒い冬を元気に過ごしたいものです。

新しい年を迎え、気持ちも新たに最後の学期が始まりました。
今年も子どもたちの健康を考えながら、おいしく・楽しく食べられる給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。
また、みなさまにとってよりよい年になりますよう願っております。

曜日	月	火	水	木	金	土
日				4	5	6
午前おやつ				お菓子	お菓子	お菓子
昼食				ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ジューシー(沖縄風ご飯) カレーきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚クリームコーン煮 南瓜の煮物 七草汁
主要食材				米・鶏肉・大根・人参・酢・いんげん さつま芋・胡瓜・玉ねぎ・マヨネーズ 味噌	米・豚挽肉・小ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・カレー粉・フルーツ 味噌	米・たら・ブロッコリー・玉ねぎ・人参 クリームコーン・豆乳・コーンスターチ・南瓜 大根・七草
おやつ				林檎蒸しケーキ 牛乳	七草おにぎり 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	米・無めし・七草	アガー・グレープジュース
栄養価 1・2歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 17.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519.0 kcal 蛋白質 14.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467.0 kcal 蛋白質 15.8 g
栄養価 3～5歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531.0 kcal 蛋白質 16.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 17.7 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	8	9	10	11	12	13
午前おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	人参コーンごはん 白身魚の味噌焼き 切干の煮物 すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ フルーツ 豆腐スープ	焼きうどん あけぼのポテト フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の茸あんかけ 大根サラダ 味噌汁
主要食材		米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・きゃべつ・ツナ缶 胡瓜・酢・フルーツ	米・人参・コーン・メルルーサ・味噌 じゃが芋・青のり・切干大根 いんげん	米・鶏肉・ケチャップ・ウスターソース・トマト ブロッコリー・南瓜・胡瓜・玉ねぎ・味噌 マヨネーズ	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・じゃが芋・マヨネーズ ケチャップ・フルーツ豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・小麦粉・しめじ・えのき 玉ねぎ・片栗粉・小ねぎ・大根・胡瓜 ツナ缶・マヨネーズ・味噌
おやつ		煮リンゴヨーグルトがけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
主要食材		りんご・レモン汁・ヨーグルト	食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	米・さけフレーク	アガー・オレンジジュース
栄養価 1・2歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 16.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488.0 kcal 蛋白質 20.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484.0 kcal 蛋白質 18.0 g
栄養価 3～5歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 22.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531.0 kcal 蛋白質 21.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 20.8 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	15	16	17	18	19	20
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 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 味噌汁	ミートソーススパゲティ ごまドレッシングサラダ フルーツ スープ	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・もやし・胡瓜・人参・味噌	スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ・トマト缶 ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉・人参 ブロッコリー・南瓜・酢・ごま・フルーツ	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・ウスターソース・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・メルルーサ・マヨネーズ・玉ねぎ・トマト ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜・ごま 味噌	米・南瓜・豚肉・人参・玉ねぎ いんげん・白菜・もやし・味噌	米・たら・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ・酢・片栗粉 ほうれん草・マヨネーズ・味噌
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	アップルスコーン 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材		米・しらす・人参	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・パセリ粉	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460.0 kcal 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532.0 kcal 蛋白質 14.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 18.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 17.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483.0 kcal 蛋白質 14.9 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 22.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552.0 kcal 蛋白質 22.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580.0 kcal 蛋白質 15.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 16.2 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	22	23	24	25	26	27
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	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のから揚げ 大根のナムル 味噌汁	豚きんぴら丼 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ステーキ 切干の煮物 味噌汁	野菜みそうどん 人参しりしり マヨ醤油和え フルーツ	鮭チャーハン 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁
主要食材	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレー粉・きゃべつ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 トマト・ブロッコリー・マヨネーズ・大根・胡瓜 人参・ごま油・酢・味噌	米・豚肉・ごぼう・人参・きゃべつ 胡瓜・コーン・ひじき・フルーツ 味噌	米・たら・小麦粉・ブロッコリー・じゃが芋 切干大根・人参・いんげん・味噌	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 白菜・味噌・ツナ缶・きゃべつ ほうれん草・マヨネーズ・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・ダッピース・南瓜・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌
おやつ	みそ蒸しパン 牛乳	じゃがもち 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	きんぴらおにぎり 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・味噌 豆乳	じゃが芋・片栗粉	米・ツナ缶・人参	マカロニ・きな粉	米・ごぼう・人参	フルーツ・オレンジジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 14.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 19.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 15.0 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562.0 kcal 蛋白質 16.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 21.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543.0 kcal 蛋白質 22.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545.0 kcal 蛋白質 21.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534.0 kcal 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 16.3 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	29	30	31			
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子			
昼食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮浸し スープ	ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 コールスローサラダ 味噌汁			
主要食材	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・味噌 マヨネーズ・白菜・もやし・人参	米ゆかり・メルルーサ・ブロッコリー トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・マヨネーズ パセリ粉・南瓜・いんげん・きゃべつ 胡瓜・コーン・酢・味噌			
おやつ	ケチャップうどん 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり 牛乳			
主要食材	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・ケチャップ	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	米・若芽			
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498.0 kcal 蛋白質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 17.4 g			
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531.0 kcal 蛋白質 24.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567.0 kcal 蛋白質 21.5 g			

新しい年がスタートしました！
手洗いやうがいをきちんとして、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。新年の食べ物といえば、お雑煮や七草を思い浮かべる方も多いかもしれません。旬の食材の楽しみながら、今年一年元気にすごしたいと思います。

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、不規則な生活により、生活習慣病を引き起こすことがあります。乳幼児期の間に正しい生活リズムを身につける事が、将来の健やかな生活習慣を作ります。

ノロウイルスについて

≪どうやって感染するの？どんな症状？≫

ごく少量でも口から体の中に入ることによって感染します。感染してから1日～2日で下痢、吐き気、腹痛などの症状が出ます。通常は2～3日で治りますが、子どもや抵抗力の弱い人がかかると、重症になることがあります。体調の悪い時は、早めに病院で診察を受けましょう。

≪どんなことに気を付ければいいの？≫

1. しっかりうがいと手をあらいましょう！
   食事前、調理前、トイレの後は、石けんをよく泡立てて洗い、流水でよく流しましょう。
2. 十分加熱して食べましょう！
   二枚貝は、十分に加熱してから食べるようにしましょう。果物や野菜も水を2～3回変えて洗いましょう。
3. 食器や調理器具もよく洗いましょう！
   食器や調理器具は使ったあとよく洗いましょう。煮沸や塩素消毒も効果的です。

●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、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。
※米、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