2022年1月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいると保育園

	目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
火	4	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん 白菜の煮浸し スープ	ごはん 豆腐の肉みそグラタン 白菜の煮浸し スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかケチャップうどん ミルク	ケチャップうどん 牛乳
水	5	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 南瓜とひじき煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 南瓜とひじき煮 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の照焼き 南瓜とひじき煮 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	きな粉フレンチトースト ミルク	きな粉フレンチトースト 牛乳
木	6	昼食	おかゆ 人参のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	野菜そぼろ粥 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	野菜そぼろ軟飯 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	炒め納豆ごはん カレーきんぴら フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナスクエア ミルク	バナナスクエア 牛乳
金	7	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 温野菜のやわらか煮 七草汁 ミルク	軟飯 鮭の照り煮 温野菜のやわらか煮 七草汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 温野菜のオーロラソース 七草汁
		おやつ	ミルク	ミルク	フルーツきんとん ミルク	フルーツきんとん 牛乳
土	8	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼 大根のナムル 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジゼリー ミルク	オレンジゼリー 牛乳
月	10	昼食	成人の日			
		おやつ				
火	11	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん きゃべつのやわらか浸し スープ	豆腐のドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトがけ ミルク	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳
水	12	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	人参コーン軟飯 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 すまし汁	人参コーンごはん 白身魚の味噌焼き 切干大根の煮物 すまし汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク	ジャムサンド 牛乳
木	13	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 湯野菜のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 湯野菜のそぼろあん 南瓜のやわらか煮 スープ	ごはん 鶏肉のバーベキューソース かぼちゃサラダ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	きなこ蒸しパン ミルク	きなこ蒸しパン 牛乳
金	14	昼食	くたくたうどん じゃが芋の煮つぶし フルーツ 豆腐スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ ミルク	煮込みうどん じゃが芋のやわらか煮 フルーツ 豆腐スープ	焼きうどん あげぱのポテト フルーツ 豆腐スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	鮭そうすい ミルク	鮭おにぎり 牛乳
土	15	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏肉の茸あんかけ 大根サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	グレープゼリー ミルク	グレープゼリー 牛乳
月	17	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ お麩のトマト煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 お麩のトマト煮 やわらか浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの和え物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	★お楽しみおやつ ミルク	★お楽しみおやつ 牛乳
火	18	昼食	くたくたにゅうめん 南瓜の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	にゅうめん 野菜のやわらか煮 フルーツ スープ ミルク	ミートソーススパゲティ 野菜のやわらか煮 フルーツ スープ	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
		おやつ	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク	しらすおにぎり 牛乳
水	19	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ ポテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 ポテトのトマト煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	アップルスコーン ミルク	アップルスコーン 牛乳

	目安月		初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9~11カ月頃	完了期 12~18カ月頃
木	20	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 鮭の照り煮 きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鮭の照り煮 きゃべつのやわらか煮 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 きゃべつのごま和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニナポリタン ミルク	マカロニナポリタン 牛乳
金	21	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろ煮 白菜の煮浸し スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 南瓜と豚肉の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
土	22	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け やわらか浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	豆乳ゼリー ミルク	豆乳ゼリー 牛乳
月	24	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 やわらか浸し スープ	ポークカレー きゃべつとコーンのサラダ フルーツ スープ
		おやつ	ミルク	ミルク	みそ蒸しパン ミルク	みそ蒸しパン 牛乳
火	25	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし かぶのすりながし スープ ミルク	おかゆ 湯野菜のそぼろ煮 かぶのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 湯野菜のそぼろ煮 かぶのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ かぶのナムル 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	じゃがもち ミルク	じゃがもち 牛乳
水	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	鮭きんぴら丼 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジフレンチトースト ミルク	オレンジフレンチトースト ジュース
木	27	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ソテー 切干大根の煮物 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	マカロニきなこ ミルク	マカロニきなこ 牛乳
金	28	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか浸し 味噌汁	ごはん ポークビーンズ 白菜サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳
土	29	昼食	野菜粥 南瓜の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	きざ粥 南瓜の煮物 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	やわらか鮭チャーハン 南瓜の煮物 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	鮭チャーハン 南瓜の煮物 きゃべつのごま和え 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ ミルク	オレンジポンチ 牛乳
月	31	昼食	おかゆ 大根のすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 鶏と大根のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 鶏と大根のやわらか煮 さつま芋のやわらか煮 味噌汁	ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 さつま芋サラダ 味噌汁
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳

新年あ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。

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には卵・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。
尚、天候等の都合により食材名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