



魚・卵 代替食・除去対応 除去対応

予定献立表・幼児食【魚・卵アレルギー対応】



Table with columns for days of the week (Sun-Fri) and months (Dec 1-5, 6-10, 13-18). Rows include meal names (e.g., 納豆ごはん, 鶏肉の照焼き), ingredients, and nutritional values (kcal, protein).

■牛乳おやつは、お菓子類を提供しています。

Table with columns for days of the week (Sun-Fri) and months (Dec 20-25). Rows include meal names (e.g., ごはん, 鶏肉のケチャップ煮), ingredients, and nutritional values. Includes a note about the year ending.

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。

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。



- 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は卵・乳製品不使用のものを使用しております。
● 味噌汁は絹布たしと味噌、スープ・すまし汁は絹布たしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材に差が生じる場合がございます。ご了承下さい。