

2022年12月

大豆	魚	卵
生の豆乳のみ除去対応	代替食・除去対応	除去対応

予定献立表・幼児食【魚・卵・大豆アレルギー対応】



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	3	日	19	20	21	22	23	24
おやつ	冬も本番となりました。寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。予防のためにも、うがい・手洗いを十分にしましょう。厳しい寒さを乗り切るためにも、栄養バランスに配慮した食事を心掛けましょう。						お菓子						
昼食	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 野菜と挽肉カレー 野菜サラダ フルーツ スープ						
主要食材	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし ほうれん草・キャベツ・豆腐・ごま 味噌						米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレー・ルウ・白米・胡麻・コーン・卵 フルーツ						
おやつ	ホットケーキ 牛乳						アップルゼリー 牛乳						
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン						アップル・りんご・人参・玉ねぎ ピーマン・グチャップ						
1歳児・2歳児	17kcal - 519.0 kcal 蛋白質 18.7 g						17kcal - 529.0 kcal 蛋白質 18.1 g						
3歳児・5歳児	17kcal - 542.0 kcal 蛋白質 21.3 g						17kcal - 549.0 kcal 蛋白質 19.9 g						
日	5	6	7	8	9	10	日	26	27	28			
おやつ	お菓子						お菓子						
昼食	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁						ごはん 肉みそ丼 白菜さわやか漬け フルーツ すまし汁						
主要食材	米・鶏肉・小豆粉・プロقوقリー トマト・大根・人参・味噌						米・豚肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・白米・胡麻・卵 レモン汁・フルーツ						
おやつ	オレンジケーキ 牛乳						フレンチトースト 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						卵・パン・豆乳・マーガリン						
1歳児・2歳児	17kcal - 466.0 kcal 蛋白質 18.5 g						17kcal - 511.0 kcal 蛋白質 18.4 g						
3歳児・5歳児	17kcal - 504.0 kcal 蛋白質 20.7 g						17kcal - 534.0 kcal 蛋白質 19.8 g						
日	12	13	14	15	16	17	日						
おやつ	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 ひじきサラダ フルーツ スープ						
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト コーン・人参・プロقوقリー・味噌						米・人参・小豆粉・玉ねぎ・人参 ひじき・パン・粉・片栗粉・じゃが芋 いんげん・味噌						
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						
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 トマト・オリーブオイル・味噌						
1歳児・2歳児	17kcal - 515.0 kcal 蛋白質 17.9 g						17kcal - 492.0 kcal 蛋白質 19.7 g						
3歳児・5歳児	17kcal - 524.0 kcal 蛋白質 19.7 g						17kcal - 539.0 kcal 蛋白質 21.4 g						
日							日						
おやつ	お菓子						お菓子						
昼食	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 加アゲのオムライス すまし汁						ごはん 鶏肉のケチャップ煮 さつま芋甘煮 ナムル 味噌汁						
主要食材	米・メルルーサ・味噌・ごま油 長ねぎ・さつま芋・卵・かぼocha コーン・トマト・人参						米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・しめじ じゃが芋・豆腐・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ						
おやつ	きな粉カゲト 牛乳						マカロニきなこ 牛乳						
主要食材	卵・小麦粉・マーガリン・きな粉						マカロニ・きな粉						
1歳児・2歳児	17kcal - 514.0 kcal 蛋白質 17.7 g						17kcal - 510.0 kcal 蛋白質 20.9 g						
3歳児・5歳児	17kcal - 546.0 kcal 蛋白質 18.9 g						17kcal - 547.0 kcal 蛋白質 22.1 g						
日							日						
おやつ	お菓子						お菓子						
昼食	ごはん 麻婆豆腐 大根ます スープ						ごはん 白身魚の塩焼き マカロニサラダ すまし汁						
主要食材	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・オリーブオイル・大根・胡麻 人参・みかん缶・卵						米・メルルーサ・味噌・プロقوقリー カリフラワー・豆腐・人参・コーン マカロニ・マヨネーズ						
おやつ	バナナスクエア 牛乳						フルーツきんとん 牛乳						
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁						米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・かぼocha・ブロッコリー・白菜 胡麻・りんご・卵						
1歳児・2歳児	17kcal - 525.0 kcal 蛋白質 18.6 g						17kcal - 528.0 kcal 蛋白質 15.4 g						
3歳児・5歳児	17kcal - 563.0 kcal 蛋白質 20.9 g						17kcal - 550.0 kcal 蛋白質 18.8 g						
日							日						
おやつ	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 焼きたん 南瓜の甘辛煮 だいこんサラダ スープ						
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト コーン・人参・プロقوقリー・味噌						米・ゆかり・豆腐・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・白菜・もやし コーン・マヨネーズ						
おやつ	アップルスクエア 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・さけフルーツ						
1歳児・2歳児	17kcal - 515.0 kcal 蛋白質 17.9 g						17kcal - 496.0 kcal 蛋白質 16.1 g						
3歳児・5歳児	17kcal - 524.0 kcal 蛋白質 19.7 g						17kcal - 549.0 kcal 蛋白質 20.4 g						

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

うれしい効果・・・たっぷりの冬野菜

冬野菜といえば、だいこん・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも必要な栄養素がたっぷりです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

だいこん	冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整えます。
白菜	淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋になくてもならない野菜です。
ほうれん草	鉄分が豊富です。

●マヨネーズは卵黄を使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレーうどん・シチュー・カレーは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は従来のだしと味噌、スープ・すまし汁は従来のだしと味噌を使用しております。
※お、天候等の都合により食材に変わりが生じる場合がございます。ご了承ください。

株式会社 セト