

2022年12月

ソバ ビーナッツ ナッツ類(アレルギー対応) 魚卵 予定献立表・幼児食(ソバ・ピーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギー対応)



ハッピーチャイルド保育園

Main menu table with columns for dates (1-24), days of the week, and meal details including food items, ingredients, and nutritional information (kcal, protein).



冬至に南瓜

冬至の日に食べる南瓜は、肩よけや免疫力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ながらこの時期の栄養補給に、盲から欠かせない食べ物だったようです。また、冬至が「一陽来復」の日であり、転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。南瓜を食べることで幸運に恵まれます。

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働いているそうです。



うれしい効能100・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、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。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。

Table listing benefits of winter vegetables: だいこん (winter radish), 白菜 (bái chái), and ほうれん草 (spinach).



■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●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。 ※油、天候等の都合により食材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