

2023年1月

## 予定献立表・離乳食

ハッピーチャイアンド保育園

自安月		初期 5・6月頃		中期 7・8月頃		後期 9・11月頃		中期 12・13月頃		自安月		初期 5・6月頃		中期 7・8月頃		後期 9・11月頃		元二期 12・1月頃				
水	4	極食								金	20	極食				土	21					
		あかゆ 大根のすりながし さつま芋煮つぶし スープ ミルク		おかゆ 大根・人参・片栗粉 肉と大根のわらび油 さつま芋やわらか煮 スープ ミルク		おかゆ 大根・人参・片栗粉 野菜と大根のわらび油 さつま芋やわらか煮 味噌汁		ごはん 米・大根・鶏肉・人参 野菜と大根のわらび油 さつま芋やわらか煮 味噌汁				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・玉ねぎ・白菜 野菜と大根の煮つぶし 味噌汁		おやつ ミルク		ホットケーキ ミルク		ホットケーキ ミルク		
木	5	極食		米・人参加のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク		ミルク		米・米・野菜 野菜と大根のわらび油 じゃが芋やわらか煮 味噌汁		土	21	極食		米・大根・人参 白鳥魚の煮付け 味噌汁		おやつ ミルク		ホットケーキ ミルク		ホットケーキ ミルク		
		おやつ ミルク		米・米・野菜 野菜と大根のわらび油 じゃが芋やわらか煮 味噌汁		米・米・野菜 野菜と大根のわらび油 じゃが芋やわらか煮 味噌汁		米・米・野菜 野菜と大根のわらび油 じゃが芋やわらか煮 味噌汁				おやつ ミルク		米・大根・人参 白鳥魚の煮付け 味噌汁		おやつ ミルク		ホットケーキ ミルク				
金	6	極食		米・玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク		ミルク		米・玉ねぎ・人参加 野菜と大根のわらび油 じゃが芋やわらか煮 味噌汁		月	23	極食		米・じゅう芋・人参加 白鳥魚の煮つけ 味噌汁		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・米・野菜 白鳥魚の照り煮 温野菜やわらか煮 味噌汁		ミルク		米・玉ねぎ・人参加 白鳥魚の照り煮 温野菜やわらか煮 味噌汁				おやつ ミルク		米・じゅう芋・人参加 白鳥魚の煮つけ 味噌汁		おやつ ミルク		ミルク				
土	7	極食		米・南瓜・豆乳・玉ねぎ 南瓜のそぼろあん 大根のすりながし スープ ミルク		ミルク		米・豆乳・玉ねぎ・人参加 野菜と大根のわらび油 じゃが芋・大根・七草 味噌汁		火	24	極食		米・玉ねぎ・人参加 白鳥魚のそぼろあん 大根のナムル 味噌汁		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		ミルク		米・豆乳・玉ねぎ・人参加 白鳥魚のそぼろあん 大根のナムル 味噌汁				おやつ ミルク		米・玉ねぎ・人参加 白鳥魚の照り煮 味噌汁		おやつ ミルク		ミルク				
月	9	極食		成人の日		ミルク		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		水	25	極食		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		ミルク		米・豆乳・玉ねぎ・人参加 豆乳・玉ねぎ・人参加 豆乳・玉ねぎ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		おやつ ミルク		ミルク				
火	10	極食		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		ミルク		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		木	26	極食		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねぎ		ミルク		米・豆乳・玉ねぎ・人参加 豆乳・玉ねぎ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねぎ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				
水	11	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		金	27	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				
木	12	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		土	28	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				
金	13	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		月	30	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				
土	14	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		火	31	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				
月	16	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		火	31	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				
火	17	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		月	31	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				
水	18	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		火	31	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				
木	19	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		月	31	極食		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク		ミルク		
		おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		ミルク		米・豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ・人参加 豆乳・玉ねギ				おやつ ミルク		米・豆乳・玉ねギ 豆乳・玉ねギ		おやつ ミルク		ミルク				

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、笑顔がクラスに広がります。また、季節にこなづいた食べ物の一つに、鶏卵があります。卵は体が温まり、野菜をたっぷり食べることができます。また、家族と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ていきたいのです。

新しい1年を迎える、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、楽しく食べてもらいます。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。

新しくなったお部屋で、おやつを楽しむことができます。また、おやつは毎日あります。体を温めて元気を出します。

抗酸作用がある成分が含まれています。体を温めて元気を出します。

抗酸作用がある成分が含まれています。体を温めて元気を出します。

抗酸作用がある成分が含まれています。体を温めて元気を出します。

抗酸作用がある成分が含まれています。体を温めて元気を出します。

抗酸作用がある成分が含まれています。体を温めて元気を出します。

抗酸作用がある成分が含まれています。体を温めて元気を出します。