

2023年1月

ソバ	ピーナッツ	ナッツ類 (のほろモロ) (カシューナッツ・マカデミアナッツ)	魚卵
献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用

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】



ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
日			4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28	
おやつ			お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
屋敷		ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん カレーきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のちゃんちゃん 温野菜のオーソソース 七草汁	ごはん 鶏のマヨネーズ焼 大根のナムル 味噌汁	ごはん ポークカレー ＊ﾊﾞｰﾘｰとｺｰﾝのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のから揚げ かぶのナムル 味噌汁	豚さんぴら丼 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ステーキ 切干の煮物 味噌汁	野菜みそうどん 人参しりしり マヨ醤油和え フルーツ	餃子チャーハン 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ かぶのナムル 味噌汁	餃子チャーハン 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁	
主要食材		米・鶏肉・大根・卵・人参・いんげん・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ・マヨネーズ	米・豚肉・小根・人参・じゃが芋・いんげん・カレー粉・フルーツ	米・鶏肉・小根・人参・じゃが芋・いんげん・カレー粉・フルーツ	米・鶏肉・小根・人参・じゃが芋・いんげん・カレー粉・フルーツ	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン	米・豚肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉・卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン
おやつ		わかめおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	みそ煮しパン 牛乳	じゃがもち 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	みそ煮しパン 牛乳	バナナスクエア 牛乳	フルーツきんとん 牛乳
栄養		I補給 - 525.0 kcal 蛋白質 17.6 g I補給 - 532.0 kcal 蛋白質 19.4 g	I補給 - 507.0 kcal 蛋白質 15.0 g I補給 - 519.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I補給 - 502.0 kcal 蛋白質 14.6 g I補給 - 513.0 kcal 蛋白質 15.2 g	I補給 - 483.0 kcal 蛋白質 18.9 g I補給 - 502.0 kcal 蛋白質 20.7 g	I補給 - 504.0 kcal 蛋白質 14.2 g I補給 - 562.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I補給 - 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g I補給 - 529.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I補給 - 492.0 kcal 蛋白質 17.6 g I補給 - 538.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I補給 - 508.0 kcal 蛋白質 19.1 g I補給 - 545.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I補給 - 486.0 kcal 蛋白質 18.0 g I補給 - 534.0 kcal 蛋白質 21.2 g	I補給 - 504.0 kcal 蛋白質 15.0 g I補給 - 524.0 kcal 蛋白質 16.3 g			
日	9	10	11	12	13	14	日	30	31	<p>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、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たいものです。</p> <p>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、よろしくお願ひいたします。 また、みなさまにとってよりよい年になりますようお願いしております。</p>				
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子					
屋敷	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	人参コーンごはん 白身魚の味噌焼き 切干の煮物 すまし汁	ごはん 鶏肉のﾊﾞｰｷｬｰﾘｰｽ かぼちゃサラダ スープ	焼きたん あけぼのポテト フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の茸あんかけ 大根サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮出し スープ	ごはん ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁					
主要食材	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・卵・小麦粉・ツナ缶 胡瓜・卵・フルーツ	米・人参・コーン・たらこ・味噌 じゃが芋・鶏肉・切干大根 いんげん	米・鶏肉・卵・小麦粉・トマト うこん・南瓜・胡瓜・玉ねぎ・味噌 人参・青のり・じゃが芋・マヨネーズ	うどん・鶏肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・じゃが芋・マヨネーズ	米・鶏肉・小麦粉・しめじ・えのき 玉ねぎ・片栗粉・大根・胡瓜・ツナ缶 マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌				
おやつ	煮りご yoghurt 朴がけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	きなこ煮しパン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	グレーゼリー 牛乳	ケチャップうどん 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳					
栄養	I補給 - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g I補給 - 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	I補給 - 509.0 kcal 蛋白質 16.8 g I補給 - 544.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I補給 - 488.0 kcal 蛋白質 20.5 g I補給 - 524.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I補給 - 501.0 kcal 蛋白質 20.1 g I補給 - 531.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I補給 - 484.0 kcal 蛋白質 18.0 g I補給 - 505.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I補給 - 498.0 kcal 蛋白質 22.5 g I補給 - 531.0 kcal 蛋白質 24.7 g	I補給 - 516.0 kcal 蛋白質 18.0 g I補給 - 525.0 kcal 蛋白質 19.0 g							
日	16	17	18	19	20	21	日	<p>冬野菜を食べよう</p> <p>大根 消化を促進する酵素が含まれているので、胃腸が弱ったときに食べると効果的です。葉にもビタミンやミネラルが含まれているので、捨てずに食べましょう。</p> <p>ねぎ 抗菌作用がある成分が含まれていて、においにも殺菌、抗菌作用があります。体を温めて血行をよくする効果もあるので、かぜの予防などに役立つと言われています。</p> <p>青菜 小松菜はカルシウム、ほうれん草は鉄が多いのが特徴です。共通でβカロテン、ビタミンCが豊富でかぜの予防などに効果があると言われています。</p>						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子								
屋敷	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしとの和え物 味噌汁	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	ごはん コーンロケット 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮出し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁	ごはん ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん ゆかりごはん 白身魚の照焼 南瓜とひじき煮 味噌汁					
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・もやし・胡瓜・人参・味噌	米・じゃが芋・小麦粉・玉ねぎ・片栗粉 パン粉・トマト・卵・人参・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・トマト 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・たまご いんげん・白菜・もやし・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・トマト 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・たまご いんげん・白菜・もやし・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 卵・人参・じゃが芋・胡瓜・コーン トマト・南瓜・人参・いんげん・味噌				
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	アップルスコーン 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳					
栄養	I補給 - 460.0 kcal 蛋白質 20.7 g I補給 - 505.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I補給 - 502.0 kcal 蛋白質 20.0 g I補給 - 552.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I補給 - 532.0 kcal 蛋白質 14.5 g I補給 - 580.0 kcal 蛋白質 15.8 g	I補給 - 504.0 kcal 蛋白質 18.3 g I補給 - 547.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I補給 - 491.0 kcal 蛋白質 17.1 g I補給 - 520.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I補給 - 483.0 kcal 蛋白質 14.9 g								
日	<p>■牛乳おやつは、お菓子類を提供していません。</p>													
<p>※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・カレーうどんとシチューールは卵・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。 ※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。</p>														

株式会社 セト