

2025年1月

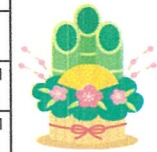
卵	魚卵
除去対応	献立不使用

予定献立表・幼児食
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】



ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
おやつ						お菓子		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
屋敷	<p>新年、あけましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、よく食べ、よく動き、夜はしっかりと休み、長期休み中に乱れがちな生活リズムをしっかりと整えていきましょう。新しく迎えた年も、心身ともに健やかに、すくすくと成長してほしいと思っています。本年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願致します。</p>						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
主要食材	<p>おせち料理のいわれ おせちは、漢字で書くと「御節」と書き、暦上の節句のことを指します。日本の暦には5つの節句があり、この日に神様にお供えた料理がおせち料理の始まりです。現在では、もっとも重要な節句である「お正月」の料理だけをおせち料理と呼んでいます。</p> <p>お雑煮について お雑煮を食べる風習が始まったのは、室町時代と言われています。お雑煮は地方ごとに味付けや入っている具材が異なり、関西は味噌ベースでその他の地域はすまし汁ベースが多いようです。また、入っている餅の形も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など地域によって様々です。</p>						お菓子	お菓子	お菓子	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	お菓子
1.2歳						488.0 kcal 18.1 g		504.0 kcal 14.2 g	515.0 kcal 19.4 g	497.0 kcal 19.6 g	508.0 kcal 19.1 g	486.0 kcal 18.0 g	504.0 kcal 15.0 g
3.5歳						500.0 kcal 22.4 g		562.0 kcal 16.4 g	529.0 kcal 21.3 g	543.0 kcal 22.6 g	545.0 kcal 21.0 g	534.0 kcal 21.2 g	524.0 kcal 16.3 g
日	6	7	8	9	10	11	日	27	28	29	30	31	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
屋敷	ジュシー(沖鯉魚ご飯) カレーきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身の味噌焼き 切干の煮物 すまし汁	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のバ〜キュリス かぼちゃサラダ スープ	焼きうどん あけぼのポテト 大根サラダ 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 白身魚クリームコーン煮 南瓜の煮物 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン 白菜の煮浸し スープ	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 鶏のマヨネーズ焼 コールスローサラダ 味噌汁		
主要食材	米・豚肉・小ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・カレー粉・フルーツ 味噌	米・鶏肉・味噌・じゃが芋 卵の切り干し大根・人参 味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・卵・じゃが芋・ツナ缶 豆腐・春・フルーツ	米・鶏肉・かつお・わかずし・トト 人参・青のり・じゃが芋・ワサビ かつお・冷凍豆腐・ほうれん草	うどん・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 人参・青のり・じゃが芋・ワサビ ツナ缶・ワサビ・味噌	米・鶏肉・小麦粉・しめじ・えのき 玉ねぎ・片栗粉・小ねぎ・大根・胡瓜 ツナ缶・ワサビ・味噌	米・たら・アボカド・玉ねぎ・人参 卵・トウモロコシ・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トウモロコシ・高野豆腐 ワサビ・白菜・もやし・人参	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 ワサビ・白菜・もやし・人参	米・ゆかり・メルクール・アボカド トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌 胡瓜・コーン・春・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・ワサビ 砂糖・南瓜・いんげん・じゃが芋 胡瓜・コーン・春・味噌		
おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	七草おにぎり 牛乳	煮りごろ 肺かけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	グレーゼリー 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	アップルスコーン 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	わかめおにぎり 牛乳		
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	米・菜の花・大根	りんご・レモン汁・ヨーグルト	食パン・いちごジャム	米・さけフレーク	アガー・グレープジュース	米・鶏肉・人参	ホットケーキミックス・りんご 豆乳	うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ ピーマン・グチャップ	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	米・若芽		
1.2歳	490.0 kcal 15.6 g	473.0 kcal 16.1 g	492.0 kcal 18.1 g	475.0 kcal 20.8 g	504.0 kcal 19.6 g	484.0 kcal 18.0 g	535.0 kcal 23.8 g	495.0 kcal 14.9 g	498.0 kcal 22.5 g	516.0 kcal 18.0 g	525.0 kcal 17.4 g		
3.5歳	503.0 kcal 17.0 g	506.0 kcal 17.5 g	553.0 kcal 22.2 g	503.0 kcal 23.4 g	549.0 kcal 21.6 g	505.0 kcal 20.8 g	571.0 kcal 25.4 g	543.0 kcal 16.2 g	531.0 kcal 24.7 g	525.0 kcal 19.0 g	567.0 kcal 21.5 g		
日	13	14	15	16	17	18	日						
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
屋敷	<p>祝 成人式</p>						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
主要食材	<p>ミートソースパグティ ごまドレッシング サラ フルーツ スープ</p> <p>米・鶏肉・玉ねぎ・ワサビ かつお・わかずし・トト・人参 アボカド・南瓜・春・ごま油</p>						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
おやつ	<p>しらすおにぎり 牛乳</p> <p>米・しらす・人参</p>						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
主要食材	<p>マカロニパルタン 牛乳</p> <p>マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ かつお・わかずし・トト</p>						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
1.2歳	502.0 kcal 20.0 g						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
3.5歳	552.0 kcal 22.9 g						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
日													



「春の七草」
1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかつの他にも雑煮風やすまし汁、みそ汁にして食べるのもおすすめです。「胃腸をいたわる」という意味では、七草にこだわらず色々な野菜を入れて作ってみるのもひとつの方法です。

寒い冬でも水分補給を！
汗をかく夏はこまめな水分補給を意識されると思いますが、冬は乾燥し体感温度が低いため、のどの渇きを感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があるため注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給ののを潤し、風邪予防につなげていきましょう。

●マヨネーズは献立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・カレー粉とシチュー粉は卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は発布だしと味噌、スープ・すまし汁は発布だしと塩麹を使用しています。
●りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。
※※、天候等の都合により食材に差異が生じる場合がございます。ご了承下さい。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。