2025年1月

卵			
除去対応			

予定献立表・幼児食
【鶏卵アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日						4
午前おやつ						お菓子
昼食						ごはん 鶏と大根のさっぱり煮 温野菜サラダ 味噌汁
主要食材						米・鶏肉・大根・人参・酢・いんげん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌
おやつ						アップルポンチ 牛乳
主要食材						バナナ・りんごジュース
栄養価 1・2歳						ｴﾈﾙｷﾞｰ 488.0 kcal 蛋白質 18.1 g
栄養価 3～5歳						ｴﾈﾙｷﾞｰ 500.0 kcal 蛋白質 22.4 g

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し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。

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。

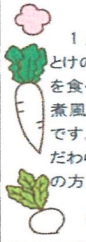
曜日	月	火	水	木	金	土
日	6	7	8	9	10	11
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ジューシー(沖縄風ご飯) カレーきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌焼き 切干の煮物 すまし汁	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ かぼちゃサラダ スープ	焼きうどん あけぼのポテト フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の茸あんかけ 大根サラダ 味噌汁
主要食材	米・豚挽肉・小松菜・人参・じゃが芋 いんげん・カレー粉・フルーツ 味噌	米・ﾒﾙﾙｰｻ・味噌・じゃが芋 青のり・切干大根・人参 いんげん	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・ｶﾚｰﾙｰ・きゃべつ・ツナ缶 胡瓜・酢・フルーツ	米・鶏肉・ｶﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・トマト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・南瓜・胡瓜・玉ねぎ・味噌 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・じゃが芋・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ｹﾁｬｯﾌﾟ・フルーツ豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・小麦粉・しめじ・えのき 玉ねぎ・片栗粉・小松菜・大根・胡瓜 ツナ缶・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌
おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	七草おにぎり 牛乳	煮ﾘﾝｺﾞﾖｰｸﾞﾙﾄがけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鮭おにぎり 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 きな粉	米・菜めし・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
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 490.0 kcal 蛋白質 15.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473.0 kcal 蛋白質 16.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475.0 kcal 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 484.0 kcal 蛋白質 18.0 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 17.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 23.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549.0 kcal 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 20.8 g
日	13	14	15	16	17	18
午前おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		ミートソーススパゲティ ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ フルーツ スープ	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 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 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁
主要食材		ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・鶏挽肉・玉ねぎ・ﾄﾏﾄ缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・ﾊﾟｾﾘ粉・人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・南瓜・酢・ごま・ﾌﾙｰﾂ	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・もやし・胡瓜・人参・味噌	米・ﾒﾙﾙｰｻ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・玉ねぎ・トマト ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・きゃべつ・胡瓜・ごま 味噌	米・南瓜・豚肉・人参・玉ねぎ いんげん・白菜・もやし・味噌	米・たら・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ｹﾁｬｯﾌﾟ・酢・片栗粉 ほうれん草・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌
おやつ		しらすおにぎり 牛乳	◆お楽しみおやつ⇒節度対応 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
主要食材		米・しらす・人参		マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・ﾊﾟｾﾘ粉	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460.0 kcal 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 18.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 17.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483.0 kcal 蛋白質 14.9 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552.0 kcal 蛋白質 22.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 22.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 16.2 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	20	21	22	23	24	25
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ポークカレー ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のから揚げ 大根のナムル 味噌汁	豚きんぴら丼 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	鮭チャーハン 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁
主要食材	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 ｶﾚｰﾙｰ・きゃべつ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉・片栗粉 ﾄﾏﾄ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・大根・胡瓜 人参・ごま油・酢・味噌	米・豚肉・ごぼう・人参・きゃべつ 胡瓜・コーン・ひじき・フルーツ 味噌	米・たら・小麦粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃが芋 切干大根・人参・いんげん・味噌	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 白菜・帆立・ツナ缶・きゃべつ ほうれん草・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・南瓜・きゃべつ 胡瓜・ごま・味噌
おやつ	みそ蒸しパン 牛乳	じゃがもち 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・味噌 豆乳	じゃが芋・片栗粉	米・ツナ缶・人参	マカロニ・きな粉	米・ごぼう・人参	フルーツ・りんごジュース
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 14.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 19.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 19.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 15.0 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562.0 kcal 蛋白質 16.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 21.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543.0 kcal 蛋白質 22.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545.0 kcal 蛋白質 21.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534.0 kcal 蛋白質 21.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 16.3 g
日	27	28	29	30	31	
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	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・たら・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・人参 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・豆乳・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・南瓜 味噌	米・じゃが芋・ｺｰﾝ・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・ﾄﾏﾄ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・味噌 ﾏﾖﾈｰｽﾞ・白菜・もやし・人参	米ゆかり・ﾒﾙﾙｰｻ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾊﾟｾﾘ粉・南瓜・いんげん・きゃべつ 胡瓜・コーン・酢・味噌	
おやつ	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	米・鶏挽肉・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・ケチャップ	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	米・若芽	
栄養価 1・2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535.0 kcal 蛋白質 23.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495.0 kcal 蛋白質 14.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 498.0 kcal 蛋白質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 18.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 17.4 g	
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571.0 kcal 蛋白質 25.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543.0 kcal 蛋白質 16.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531.0 kcal 蛋白質 24.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567.0 kcal 蛋白質 21.5 g	

≪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。おかゆ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、のどの渇きが感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があるので注意が必要です。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でのどを潤し、風邪予防につなげていきましょう。

●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ウは卵・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。
■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。
※当、天候等の都合により食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