2024年12月

鶏卵
代替食・除去対応

予定献立表・離乳食
【後期食・完了期食：鶏卵アレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

目安月			初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃	
月	2	昼食	おかゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	※ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・片栗粉 大根・人参 豆腐	おかゆ 温野菜のそぼろあん 大根のやわらか煮 スープ ミルク	※・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・大根 人参・豆腐・若芽	軟飯 温野菜のそぼろあん 大根のやわらか煮 味噌汁 ミルク	※・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・大根 人参・豆腐・若芽 味噌	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の炒め物 味噌汁	※・鶏肉・ブロッコリー トマト・大根・人参 いんげん・豆腐・若芽 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・りんご	アップルスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・りんご
火	3	昼食	おかゆ 人参のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	※ 人参・玉ねぎ・片栗粉 白菜・胡瓜 きゃべつ・ほうれん草	そぼろ粥 じゃが芋やわらか煮 白菜やわらか浸し ミルク	※・鶏挽肉・人参・玉ねぎ 小ねぎ・じゃが芋・片栗粉 白菜・胡瓜・ほうれん草 きゃべつ	そぼろ軟飯 じゃが芋やわらか煮 白菜やわらか浸し すまし汁	※・鶏挽肉・人参・玉ねぎ 小ねぎ・じゃが芋・片栗粉 白菜・胡瓜・ほうれん草 きゃべつ	肉みそ丼 じゃが芋甘辛煮 白菜さわやか漬け すまし汁	※・豚挽肉・人参・玉ねぎ 小ねぎ・味噌・片栗粉 じゃが芋・白菜・胡瓜 酢・レモン汁・きゃべつ ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		フレンチトースト ミルク	食パン・マーガリン 豆乳	フレンチトースト 牛乳	食パン・マーガリン 豆乳
水	4	昼食	くたくたにゅうめん きゃべつのすりながし スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 きゃべつ・人参 ほうれん草	にゅうめん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	そうめん・玉ねぎ・ｻﾊﾞ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 きゃべつ・人参 ほうれん草	にゅうめん きゃべつのやわらか煮 フルーツ スープ	そうめん・玉ねぎ・ｻﾊﾞ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 きゃべつ・人参 バナナ・ほうれん草	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・玉ねぎ・ｻﾊﾞ缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゃべつ・人参・ひじき ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・酢 バナナ・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		五平もち(軟飯) ミルク	※・味噌	五平もち 牛乳	※・味噌・ごま
木	5	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	※ たら・ほうれん草・片栗粉 人参 じゃが芋・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 スープ ミルク	※・たら・片栗粉 ほうれん草・人参 いんげん・じゃが芋 玉ねぎ	軟飯 白身魚の照り煮 人参やわらか煮 味噌汁	※・たら・片栗粉 ほうれん草・人参 いんげん・じゃが芋 玉ねぎ・味噌	ごはん 白身魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 にんじん金平 味噌汁	※・たら・マヨネーズ ほうれん草・コーン 人参・いんげん・ごま じゃが芋・玉ねぎ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		きなこ蒸しパン ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・きな粉	きなこ蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・きな粉
金	6	昼食	おかゆ 胡瓜のすりながし じゃが芋の煮ぶし スープ ミルク	※ 胡瓜・玉ねぎ・片栗粉 じゃが芋・人参 大根	おかゆ きゃべつのそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	※・きゃべつ・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参 大根・若芽	軟飯 きゃべつのそぼろ煮 コロコロ野菜煮 味噌汁	※・きゃべつ・鶏挽肉 玉ねぎ・トマト・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・人参 大根・若芽・味噌	ごはん 豚肉の生姜焼き マセドアンサラダ 味噌汁	※・豚肉・しょうが汁 玉ねぎ・トマト・きゃべつ じゃが芋・人参・胡瓜 コーン・酢・大根・若芽 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		ジャムサンド ミルク	食パン・いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	食パン・いちごジャム
土	7	昼食	おかゆ さつま芋煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	※ さつま芋 人参・大根・片栗粉 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	※・ほっけ・片栗粉 さつま芋・高野豆腐 人参・大根・いんげん きゃべつ・玉ねぎ	軟飯 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	※・ほっけ・片栗粉 さつま芋・高野豆腐 人参・大根・いんげん きゃべつ・玉ねぎ・味噌	ごはん 白身魚のごま照焼 高野豆腐の煮物 味噌汁	※・ほっけ・ごま さつま芋・高野豆腐 人参・大根・いんげん きゃべつ・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルポンチ ミルク	バナナ・りんごジュース	アップルポンチ 牛乳	バナナ・りんごジュース
月	9	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋 人参・フ゛ロッコリー・片栗粉 豆腐・ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろあん 人参やわらか煮 スープ ミルク	※・じゃが芋・鶏挽肉 人参・片栗粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 豆腐・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろあん 人参やわらか煮 味噌汁	※・じゃが芋・鶏挽肉 人参・片栗粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 豆腐・ほうれん草 味噌	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ ｺｰﾝと人参のソテー 味噌汁	※・鶏肉・片栗粉 じゃが芋・トマト・コーン 人参・ブロッコリー 豆腐・ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		キャロットケーキ ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・ﾏｰﾀﾞﾘﾝ・人参	キャロットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・ﾏｰﾀﾞﾘﾝ・人参
火	10	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	※ たら・片栗粉 大根・人参 きゃべつ・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	※・たら・片栗粉 トマト・大根・人参 いんげん・きゃべつ 玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 味噌汁	※・たら・片栗粉 トマト・大根・人参 いんげん・きゃべつ 玉ねぎ・味噌	ごはん 白身魚のサクサク焼 切干大根の煮物 味噌汁	※・たら・ｸｽﾀｰﾀﾞｰｽﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ・パン粉・トマト 切干大根・人参・いんげん きゃべつ・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｸｽﾀｰﾀﾞｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉	マカロニミートソース 牛乳	マカロニ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｸｽﾀｰﾀﾞｰｽﾞ・ﾊﾟﾝ粉
水	11	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	※ 豆腐・人参・片栗粉 じゃが芋 大根・ほうれん草	おかゆ 豆腐ツナバーグ じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	※・豆腐・ツナ缶・長ねぎ 人参・ひじき・パン粉 片栗粉・じゃが芋・いんげん 大根・ほうれん草	おかゆ 豆腐ツナバーグ じゃが芋のやわらか煮 味噌汁	※・豆腐・ツナ缶・長ねぎ 人参・ひじき・パン粉 片栗粉・じゃが芋・いんげん 大根・ほうれん草・味噌	ごはん 豆腐ツナバーグ じゃが芋のきんぴら 味噌汁	※・豆腐・ツナ缶・長ねぎ 人参・ひじき・パン粉 片栗粉・じゃが芋・いんげん 大根・ほうれん草・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスコーン ミルク	ホットケーキミックス バナナ・豆乳	バナナスコーン 牛乳	ホットケーキミックス バナナ・豆乳
木	12	昼食	くたくたうどん 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	うどん・玉ねぎ・きゃべつ 人参・片栗粉・南瓜 大根・胡瓜・白菜	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 南瓜・大根・胡瓜・白菜	煮込みうどん 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ きゃべつ・人参・片栗粉 南瓜・大根・胡瓜・白菜	焼きうどん 南瓜の甘辛煮 だいコーンサラダ スープ	うどん・豚肉・玉ねぎ きゃべつ・人参・青のり 南瓜・大根・胡瓜・コーン ﾏﾖﾈｰｽﾞ・白菜
		おやつ	ミルク		ミルク		さけ雑炊 ミルク	※・さけフレーク	さけおにぎり 牛乳	※・さけフレーク
金	13	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ たら・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜 白菜	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	※・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・もやし 白菜・若芽	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	※・たら・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・もやし 白菜・若芽・味噌	ごはん 白身魚の野菜あんかけ きゃべつの胡麻和え 味噌汁	※・たら・玉ねぎ 人参・ピーマン・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・もやし ごま・白菜・若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		りんごジャムサンド ミルク	食パン・りんご レモン汁	りんごジャムサンド 牛乳	食パン・りんご レモン汁
土	14	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	※ 豆腐・ほうれん草・片栗粉 白菜・人参 玉ねぎ・きゃべつ	おかゆ そぼろ豆腐 白菜の煮浸し スープ ミルク	※・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 白菜・もやし・きゃべつ	軟飯 そぼろ豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	※・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・片栗粉 白菜・もやし・きゃべつ 味噌	ゆかりごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁	※・ゆかり・豆腐・豚肉 玉ねぎ・人参・ほうれん草 白菜・もやし・きゃべつ 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース
月	16	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	※ さつま芋 人参・胡瓜・片栗粉 豆腐	おかゆ 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	※・ﾒﾙﾙｰｻ・さつま芋 大根・胡瓜・人参 片栗粉・豆腐・若芽	軟飯 白身魚の照り煮 大根のやわらか煮 すまし汁	※・ﾒﾙﾙｰｻ・さつま芋 大根・胡瓜・人参 片栗粉・豆腐・若芽	ごはん 白身魚の筋みそ焼 オーロラ和え すまし汁	※・ﾒﾙﾙｰｻ・味噌・ごま油 長ねぎ・さつま芋・胡瓜 大根・人参・コーン ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・豆腐 若芽
		おやつ	ミルク		ミルク		■お楽しみおやつ ミルク	ー部度対応	■お楽しみおやつ 牛乳	ー部度対応
火	17	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	※ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・片栗粉 胡瓜 人参・きゃべつ	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	※・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉 ツナ缶・胡瓜 人参・きゃべつ	軟飯 温野菜のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ	※・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉 ツナ缶・胡瓜 人参・きゃべつ	ごはん 鶏肉のｹﾁｬｯﾌﾟ煮 ツナ和え スープ	※・鶏肉・玉ねぎ しめじ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 胡瓜・人参・ツナ缶 マヨネーズ・きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		しらす軟飯 ミルク	※・しらす・人参	しらすおにぎり 牛乳	※・しらす・人参

目安月			初期 5・6カ月頃		中期 7・8カ月頃		後期 9~11カ月頃		完了期 12~18カ月頃	
水	18	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	※ さつま芋 胡瓜・人参・片栗粉 きゃべつ・大根	そぼろ粥 さつま芋やわらか煮 やわらかナムル スープ ミルク	※・鶏挽肉・人参・さつま芋 もやし・胡瓜・片栗粉 きゃべつ・大根	そぼろ軟飯 さつま芋やわらか煮 やわらかナムル 味噌汁	※・鶏挽肉・竹の子・人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・さつま芋 もやし・胡瓜・片栗粉 きゃべつ・大根・味噌	そぼろかけごはん さつま芋甘煮 ナムル 味噌汁	※・鶏挽肉・竹の子・人参 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・さつま芋 もやし・胡瓜・ごま きゃべつ・大根・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		マカロニきなこ ミルク	マカロニ・きな粉	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ・きな粉
木	19	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	※ 豆腐・人参 大根・胡瓜 きゃべつ	おかゆ そぼろ豆腐 大根のやわらか煮 スープ ミルク	※・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 片栗粉・大根・人参 きゃべつ	軟飯 そぼろ豆腐 大根のやわらか煮 スープ	※・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 片栗粉・大根・人参 きゃべつ	ごはん 麻婆豆腐 大根なます スープ	※・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ 味噌・片栗粉・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 大根・胡瓜・人参 酢・きゃべつ
		おやつ	ミルク		ミルク		バナナスクエア ミルク	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁	バナナスクエア 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳・バナナ・レモン汁
金	20	昼食	おかゆ 人参のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	※ 人参・片栗粉 南瓜 白菜・玉ねぎ	おかゆ 白身魚の照り煮 南瓜の煮物 スープ ミルク	※・ほっけ・人参・いんげん 南瓜・白菜・玉ねぎ	ひじき軟飯 白身魚の照り煮 南瓜の煮物 味噌汁	※・ひじき・人参・高野豆腐 人参・ほっけ・いんげん 南瓜・白菜・玉ねぎ 味噌	◆冬至 ひじきごはん 白身魚の照焼き 南瓜の煮物 味噌汁	※・ひじき・人参・高野豆腐 ほっけ・いんげん・南瓜 白菜・玉ねぎ・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		やわらか焼きうどん ミルク	うどん・鶏挽肉・きゃべつ 人参	焼きうどん 牛乳	うどん・鶏挽肉・きゃべつ 人参・海のり
土	21	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・玉ねぎ ほうれん草・人参・片栗粉 きゃべつ	おかゆ そぼろ肉じゃが やわらか浸し スープ ミルク	※・じゃが芋・鶏挽肉 人参・玉ねぎ・ほうれん草 片栗粉・きゃべつ・若芽	軟飯 そぼろ肉じゃが やわらか浸し 味噌汁	※・じゃが芋・鶏挽肉 人参・玉ねぎ・ほうれん草 片栗粉・きゃべつ・若芽 味噌	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し 味噌汁	※・豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれん草・きゃべつ 若芽・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		アップルゼリー ミルク	アガー・りんごジュース	アップルゼリー 牛乳	アガー・りんごジュース
月	23	昼食	おかゆ 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	※ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 人参・胡瓜 ほうれん草	おかゆ 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	※・メルルーサ・片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・マカロニ 胡瓜・人参・玉ねぎ ほうれん草	軟飯 白身魚のうすくず煮 マカロニやわらか煮 すまし汁	※・メルルーサ・片栗粉 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・マカロニ 胡瓜・人参・玉ねぎ ほうれん草	ごはん 白身魚の味噌焼 マカロニサラダ すまし汁	※・メルルーサ・味噌 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・胡瓜・人参 コーン・マカロニ マヨネーズ・玉ねぎ ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		フルーツきんとん ミルク	さつま芋・りんご	フルーツきんとん 牛乳	さつま芋・りんご
火	24	昼食	おかゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	※ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・片栗粉 じゃが芋 玉ねぎ	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	※・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉 玉ねぎ・片栗粉・人参 胡瓜・じゃが芋・コーン	Xmasｹﾁｬｯﾌﾟ軟飯 温野菜のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ	※・玉ねぎ・人参 いんげん・ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・鶏挽肉・片栗粉 じゃが芋・胡瓜・ｺｰﾝ	★クリスマス Xmasｹﾁｬｯﾌﾟﾗｲｽ 鶏の唐揚げ フライドポテト サラダ・スープ	※・玉ねぎ・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ・鶏肉・しょうゆ汁・ 片栗粉・小麦粉・じゃが芋 ﾄﾏﾄ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・胡瓜 ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ・ｸﾘｽﾏｽﾂﾘｰ・ﾚﾓﾝ・ﾄﾏﾄｿｰｽ
		おやつ	ミルク		ミルク		Xmasケーキ ミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・豆乳・ﾏｰﾀﾞﾘﾝ ﾎｲｯﾌﾟ・いちご・ほうれん草	Xmasケーキ りんごジュース	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・豆乳・ﾏｰﾀﾞﾘﾝ ﾎｲｯﾌﾟ・いちご・ほうれん草
水	25	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・人参 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 ほうれん草	おかゆ じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ ミルク	※・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・ほうれん草	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゃべつやわらか浸し スープ	※・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・人参・片栗粉 きゃべつ・胡瓜・ほうれん草	野菜と挽肉カレー 野菜サラダ フルーツ スープ	※・鶏挽肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・カレールウ きゃべつ・胡瓜・コーン・酢 オレンジ・ほうれん草
		おやつ	ミルク		ミルク		ツナ軟飯 ミルク	※・ツナ缶・人参	ツナおにぎり 牛乳	※・ツナ缶・人参
木	26	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	※ じゃが芋・人参 白菜・胡瓜・片栗粉 南瓜・玉ねぎ	おかゆ じゃが芋のそぼろあん 白菜やわらか浸し スープ ミルク	※・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 白菜・胡瓜・南瓜	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 白菜やわらか浸し 味噌汁	※・じゃが芋・鶏挽肉 玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 白菜・胡瓜・南瓜 味噌	ごはん ポテトと鶏挽肉のトマト煮 白菜サラダ 味噌汁	※・鶏挽肉・玉ねぎ じゃが芋・トマト缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾊﾟﾝ粉・白菜 胡瓜・ツナ缶・酢・南瓜 味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		きなこﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ ミルク	食パン・豆乳・ﾏｰﾀﾞﾘﾝ きな粉	きなこﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ 牛乳	食パン・豆乳・ﾏｰﾀﾞﾘﾝ きな粉
金	27	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	※ 豆腐・ほうれん草 きゃべつ・胡瓜・片栗粉 玉ねぎ・さつま芋	おかゆ 豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	※・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ちゃわし・ほうれん草 片栗粉・きゃべつ・胡瓜 さつま芋	軟飯 豆腐のあんかけ きゃべつのやわらか浸し 味噌汁	※・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ちゃわし・ほうれん草 きゃべつ・胡瓜・ごま さつま芋・味噌	ごはん 豆腐チャンプルー きゃべつ胡麻和え 味噌汁	※・豆腐・豚肉・玉ねぎ 人参・ちゃわし・ほうれん草 きゃべつ・胡瓜・ごま さつま芋・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		わかめ軟飯 ミルク	※・若芽	わかめおにぎり 牛乳	※・若芽
土	28	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	※ 玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・片栗粉 南瓜 白菜・人参	おかゆ 白身魚の照り煮 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	※・メルルーサ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 南瓜・白菜・人参	軟飯 白身魚の照り煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁	※・メルルーサ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 南瓜・白菜・人参 味噌	ごはん 白身魚のｺｰﾝｸﾘｰﾑ焼 南瓜の煮物 味噌汁	※・メルルーサ・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ 玉ねぎ・マヨネーズ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 南瓜・白菜・人参・味噌
		おやつ	ミルク		ミルク		グレープゼリー ミルク	アガー・グレープジュース	グレープゼリー 牛乳	アガー・グレープジュース

十四節気の１つである"冬至"を境に昼が１日１日長くなっていきます。冬至の日には、「ゆず湯に入る」「南瓜を食べる」などの風習があり、南瓜やゆずには風邪の予防効果もあります。特に年末年始は食生活が乱れやすくなりますので、栄養のある食事を意識し元気に新年を迎えましょう。

かぼちゃについて

かぼちゃの収穫は夏に行われますが、なぜ冬至にかぼちゃを食べるのかに注目してみました。

かぼちゃは、夏に収穫して長く保存がきく野菜であり、カロテンをはじめとするビタミンなど栄養素が豊富です。昔は、緑黄色野菜が少なかった冬に、栄養満点のかぼちゃを食べることで、風邪を予防していたそうです。

かぼちゃに含まれるカロテンは、油と相性がいいので薄切りにして炒めたり、マヨネーズなどと一緒に和えると、効率よく栄養素を吸収することができます。ご家庭でもぜひかぼちゃを使った献立を取り入れて、元気に冬を過ごしていきましょう！

●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、昼食完了期までは加熱したものを提供しています。
※品、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