

卵		
除去対応		

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の炒め物 味噌汁	肉みそ丼 じゃが芋の煮物 白菜さわかき漬け すまし汁	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 にんじん金平 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 高野豆腐の煮物 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・ブロックリー・トマト 大根・人参・いんげん・味噌	米・豚肉・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	パスタ・玉ねぎ・ツナ缶・キャブ 7分クッキング・ひじき・きゃべつ・人参 ノン・マヨネーズ・酢・フルーツ	米・たらこ・マヨネーズ・ほうれん草・コーン 人参・いんげん・ごま・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ きゃべつ・トマト・じゃが芋・人参 胡瓜・ノン・酢・味噌	米・ほったけ・ごま・さつま芋・人参 高野豆腐・大根・いんげん・味噌
おやつ 午後	アップルスクエア 牛乳	フレンチトースト 牛乳	五平もち 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	ジャムサンド 牛乳	アップルボンチ 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	食パン・豆乳・マーガリン	米・味噌・ごま	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	食パン・いちごジャム	フルーツ・りんごジュース
栄養成分 1人2食	I kcal - 478.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I kcal - 501.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I kcal - 501.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I kcal - 483.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I kcal - 485.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I kcal - 459.0 kcal 蛋白質 16.1 g
栄養成分 3人5食	I kcal - 510.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I kcal - 526.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I kcal - 522.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I kcal - 523.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I kcal - 503.0 kcal 蛋白質 18.8 g
日	8	9	10	11	12	13
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豆腐ソナバーク じゃが芋のきんぴら 味噌汁	焼うどん 南瓜の甘辛煮 だいこんサラダ スープ	ごはん 白身魚サクサク焼 切干の煮物 味噌汁	ゆかりごはん 肉豆腐 白菜の煮浸し 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト ノン・人参・ブロックリー・味噌	米・たらこ・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・きゃべつ・胡瓜・もやし ごま・味噌	米・豆腐・ツナ缶・長ねぎ・人参 ひじき・バナナ粉・片栗粉・じゃが芋 いんげん・味噌	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・きゃべつ 人参・青のり・南瓜・大根・胡瓜 ノン・マヨネーズ	米・たらこ・ツナ・マヨネーズ バナナ粉・トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・ゆかり・豆腐・鶏肉・玉ねぎ 人参・ほうれん草・白菜・もやし 味噌
おやつ 午後	キャロットケーキ 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	豆乳パナナスコーン 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	豆乳もち 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	食パン・リンゴ・レモン汁	ホットケーキミックス・パナナ 豆乳	米・さけフレーク	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ キャブ・小麦粉	豆乳・片栗粉・きな粉
栄養成分 1人2食	I kcal - 475.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I kcal - 478.0 kcal 蛋白質 16.5 g	I kcal - 504.0 kcal 蛋白質 18.9 g	I kcal - 519.0 kcal 蛋白質 17.6 g	I kcal - 492.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I kcal - 469.0 kcal 蛋白質 19.7 g
栄養成分 3人5食	I kcal - 514.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I kcal - 502.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I kcal - 539.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I kcal - 566.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I kcal - 536.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I kcal - 504.0 kcal 蛋白質 22.3 g
日	15	16	17	18	19	20
おやつ 午前	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 白身魚の葱みそ焼 オーロラ和え すまし汁	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 ツナ和え スープ	そばろかけごはん さつま芋甘煮 ナムル 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 大根なます スープ	ごはん 白身魚の味噌焼 マカロニサラダ すまし汁	ごはん 肉じゃが 青菜のお浸し 味噌汁
主要食材	米・メルルーサ・味噌・ごま油 長ねぎ・さつま芋・大根・胡瓜 ノン・キャブ・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・キャブ アスパラ・胡瓜・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ	米・鶏肉・竹の子・人参・グリンピース さつま芋・もやし・胡瓜・ごま 味噌	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・グリンピース・大根・胡瓜 人参・酢	米・メルルーサ・味噌・ブロックリー マカロニ・二胡瓜・人参・コーン マヨネーズ	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 グリーンピース・ほうれん草・味噌
おやつ 午後	＊お楽しみおやつ＊都府対応 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	マカロニきなこと 牛乳	バナナスクエア 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	フレンチトースト 牛乳
主要食材	＊お楽しみ＊ マカロニ・きな粉 バナナ・レモン汁	米・菜めし	マカロニ・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	さつま芋・りんご	食パン・豆乳・マーガリン
栄養成分 1人2食	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I kcal - 487.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I kcal - 529.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I kcal - 525.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I kcal - 521.0 kcal 蛋白質 14.8 g	I kcal - 489.0 kcal 蛋白質 19.7 g
栄養成分 3人5食	I kcal - 550.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I kcal - 506.0 kcal 蛋白質 22.0 g	I kcal - 551.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I kcal - 563.0 kcal 蛋白質 20.9 g	I kcal - 538.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 21.6 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	22	23	24	25	26	27
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
朝食	国冬至 ひじき御飯 白身魚の照焼 南瓜の煮物 味噌汁	☆クリスマス☆ お楽しみ給食	野菜と挽肉カレー 野菜サラダ フルーツ スープ	ごはん 牛トと豚挽肉のトト煮 白菜サラダ 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚のトナリ焼 さつま芋の煮物 味噌汁
主要食材	米・ひじき・人参・高野豆腐・ほっけ いんげん・南瓜・味噌		米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールー・キャベツ・胡瓜・コン・酢 フルーツ	米・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 トト肉・ジャコ・牛・味噌・白菜 胡瓜・オリーブ・酢・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし ほうれん草・キャベツ・胡瓜・ごま 味噌	米・メロン・クリーム・コン 玉ねぎ・マヨネーズ・ブロックソー さつま芋・味噌
おやつ	焼きうどん 牛乳	★お楽しみおやつ★	ツナおにぎり 牛乳	きな粉フルート 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	うどん・鶏挽肉・キャベツ・人参 味噌		米・ツナ肉・人参	食パン・豆乳・マーガリン きな粉	米・茗荷	アガー・グレープジュース
1人あたり のエネルギー	I給 - 501.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I給 - 558.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I給 - 550.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I給 - 506.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I給 - 515.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I給 - 504.0 kcal 蛋白質 13.2 g
3人あたり のエネルギー	I給 - 526.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I給 - 585.0 kcal 蛋白質 18.2 g	I給 - 580.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I給 - 521.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I給 - 544.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I給 - 534.0 kcal 蛋白質 14.8 g

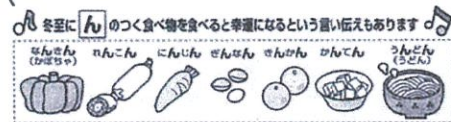
早いもので今年も残すところ11月となりました。生活リズムが乱れやすい年末年始は、子どもの成長にとって非常に大切な時期です。普段の食事に気を配りながら早寝、早起き、食事時間をきちんと決めるなど、意識して生活リズムを整えるようにしましょう。また冬野菜は、体の中から温めてくれる作用があるといわれています。たくさん食べて寒い冬を乗り越えましょう。



12月22日は
冬至です

冬至は、1年で一番昼が短い日。

この日を境にだんだん日が長くなっていきます。
 冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣が
 あります。「冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかない
 と聞いたことはありませんか。野菜の少ない冬、保存に
 きくかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに
 過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、
 血行が促進され、体が温まるからです。こうした
 はらひしい知恵を、子どもたちにも伝えていきたいと思います。



旬の食材『大根』

大根は一年中出回っていますが、秋から冬のものが一番おいしいと言われています。白い根の部分には、ビタミンCの他、でんぶんの消化を助けるアミラーゼ、消化酵素のジアスターゼが含まれています。特に茹でて食べると酵素がよく働いて、消化を助けてくれる胃にやさしい野菜です。緑の葉に、カロテンやビタミン、カルシウムが多く含まれています。

大根には数百もの種類があって、よく食べるのは、根の上がうす緑色の青首大根です。他に、根の上の方も白く土にたくさんにする白首大根、京都で生まれたカブのような形の聖護院大根、1.5mと世界一長い守口大根、皮が赤く小さな甘日大根などがあります。桜島の火山灰で育ち、30kgと世界一大きい桜島大根は稍消しします。大阪四十日の双葉は、貝割れ大根として利用されます。

●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。

※尚、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。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。