

2025年12月

卵

魚卵

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

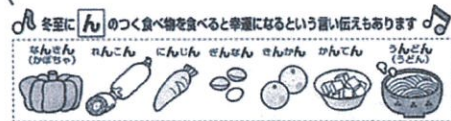
曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	日	22	23	24	25	26	27
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の炒め物 味噌汁	肉みそ丼 じゃが芋の煮物 白菜さわか汁 すまし汁	ツナケチャップパスタ ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のポテト焼 にんじん金平 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 高野豆腐の煮物 味噌汁	昼食	■冬至 ひじき御飯 白身魚の照焼 南瓜の煮物 味噌汁	☆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 ポテ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 白身魚のポテト焼 さつま芋の煮物 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・ブロッコリー・トマト 大根・人参・いんげん・味噌	米・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	ががイ・玉ねぎ・ツナ缶・ジャガイモ アボカド・ひじき・きゃべつ・人参 コン・トマト・酢・フルーツ	米・たら・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・コン・酢・味噌	米・ほっけ・ごま・さつま芋・人参 高野豆腐・大根・いんげん・味噌	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 カレールウ・きゃべつ・胡瓜・コーン・酢 フルーツ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・ジャガイモ・ポテト粉・白菜 胡瓜・ガゴ・酢・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし ほうれん草・きゃべつ・胡瓜・ごま 味噌	米・メルルーサ・クリームコーン 玉ねぎ・マヨネーズ・ブロッコリー さつま芋・味噌
おやつ	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	おやつ	焼きうどん 牛乳	◆お楽しみおやつ都度対応	ツナおにぎり 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	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	主要食材	うどん・鶏挽肉・きゃべつ・人参 青のり		米・ツナ缶・人参	食パン・豆乳・マーガリン きな粉	米・茗茶	アガー・グレープジュース
栄養価	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	栄養価	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満
エネルギー	478.0 kcal	501.0 kcal	501.0 kcal	483.0 kcal	485.0 kcal	459.0 kcal	エネルギー	501.0 kcal	558.0 kcal	550.0 kcal	506.0 kcal	515.0 kcal	504.0 kcal
たんぱく質	18.6 g	18.2 g	17.4 g	17.5 g	19.6 g	16.1 g	たんぱく質	21.0 g	17.2 g	19.2 g	18.5 g	18.6 g	13.2 g
炭水化物	510.0 kcal	526.0 kcal	518.0 kcal	522.0 kcal	523.0 kcal	503.0 kcal	炭水化物	526.0 kcal	585.0 kcal	580.0 kcal	521.0 kcal	544.0 kcal	534.0 kcal
たんぱく質	20.6 g	19.8 g	18.7 g	19.1 g	22.1 g	18.8 g	たんぱく質	22.6 g	18.2 g	21.0 g	19.1 g	21.4 g	14.8 g
日	8	9	10	11	12	13	日						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ						
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 豆腐ツナバーグ じゃが芋のきんぴら 味噌汁	焼きうどん 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 コン・人参・ブロッコリー・味噌	米・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・味噌	米・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・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 コン・マヨネーズ	米・ゆかり・豆腐・豚肉・玉ねぎ パン粉・トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・人参・ほうれん草・白菜・もやし 味噌
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・じゃが芋・トマト コン・人参・ブロッコリー・味噌	米・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・味噌	米・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・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 コン・マヨネーズ	米・たら・カボチャ・マヨネーズ パン粉・トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・ゆかり・豆腐・豚肉・玉ねぎ パン粉・トマト・切干大根・人参 いんげん・味噌	おやつ	キャロットケーキ 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	豆乳バナナスコーン 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・バナナ 豆乳	米・さけフレーク	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ジャガイモ・ポテト粉	豆乳・片栗粉・きな粉	栄養価	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満
エネルギー	475.0 kcal	478.0 kcal	504.0 kcal	519.0 kcal	492.0 kcal	469.0 kcal	エネルギー	475.0 kcal	478.0 kcal	504.0 kcal	519.0 kcal	492.0 kcal	469.0 kcal
たんぱく質	18.4 g	16.5 g	18.9 g	17.6 g	19.8 g	19.7 g	たんぱく質	18.4 g	16.5 g	18.9 g	17.6 g	19.8 g	19.7 g
炭水化物	514.0 kcal	502.0 kcal	539.0 kcal	566.0 kcal	536.0 kcal	504.0 kcal	炭水化物	514.0 kcal	502.0 kcal	539.0 kcal	566.0 kcal	536.0 kcal	504.0 kcal
たんぱく質	20.3 g	18.4 g	21.4 g	19.9 g	21.3 g	22.3 g	たんぱく質	20.3 g	18.4 g	21.4 g	19.9 g	21.3 g	22.3 g
日	15	16	17	18	19	20	日						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ						
昼食	ごはん 白身魚の蒸し焼き 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 白身魚の味噌焼き 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 コン・ジャガイモ・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・ジャガイモ アボカド・胡瓜・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ	米・鶏挽肉・竹の子・人参・ケリビ・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・ケリビ・ス・大根・胡瓜 人参・酢	米・メルルーサ・味噌・ブロッコリー マカロニ・胡瓜・人参・コーン マヨネーズ	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ケリビ・ス・ほうれん草・味噌
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 コン・ジャガイモ・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・ジャガイモ アボカド・胡瓜・人参・ツナ缶・マカロニ マヨネーズ	米・鶏挽肉・竹の子・人参・ケリビ・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・ケリビ・ス・大根・胡瓜 人参・酢	米・メルルーサ・味噌・ブロッコリー マカロニ・胡瓜・人参・コーン マヨネーズ	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 ケリビ・ス・ほうれん草・味噌	おやつ	◆お楽しみおやつ都度対応	菜めしおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 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		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	栄養価	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満	1人1食 12歳未満
エネルギー	518.0 kcal	487.0 kcal	529.0 kcal	525.0 kcal	521.0 kcal	489.0 kcal	エネルギー	518.0 kcal	487.0 kcal	529.0 kcal	525.0 kcal	521.0 kcal	489.0 kcal
たんぱく質	17.8 g	19.0 g	20.2 g	18.6 g	14.8 g	19.7 g	たんぱく質	17.8 g	19.0 g	20.2 g	18.6 g	14.8 g	19.7 g
炭水化物	550.0 kcal	506.0 kcal	551.0 kcal	563.0 kcal	538.0 kcal	518.0 kcal	炭水化物	550.0 kcal	506.0 kcal	551.0 kcal	563.0 kcal	538.0 kcal	518.0 kcal
たんぱく質	19.0 g	22.0 g	22.1 g	20.9 g	15.9 g	21.6 g	たんぱく質	19.0 g	22.0 g	22.1 g	20.9 g	15.9 g	21.6 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

早いもので今年も残すところ1か月となりました。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。また冬野菜には、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ね。「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ることで栄養を補い、健康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。こうしたすばらしい知恵を、子どもたちにも伝えていきましょう。



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、でんぷ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。特に卸し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、皮が赤く小さな甘大根などがあります。桜島の火山で育ち、30kgと世界一大きい桜島大根は粕漬にします。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。
- 味噌汁は塩布だしと味噌、スープ・すまし汁は塩布だしと醤油を使用しています。
- りんごは、糖乳完了期までは加熱したものを提供しています。

※焼、天候等の都合により食材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