

2026年1月



予定献立表・幼児食



ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日						
おやつ	あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしい食事心をこめて作っていききたいと思います。1月は寒さも厳しく、感染症が流行りやすくなります。手洗いがいをしっかりと年末年始で汚れてしまった生活リズムを少しずつ整えるために、あたたかいごはんをしっかりと食べて一日を元気に過ごせるようにしていきますよ。					
屋食	1月 食事で免疫力・体力UP!! ウイルスに対する抵抗力を高めてくれると言われて、いるビタミンCは果物や野菜、芋類に多く含まれています。また、小松菜やほうれん草といった葉物やにんじん、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA(βカロテン)はウイルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。 腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝を良くする効果があり、酵素成分には体を温める効果も期待できます。チーズや味噌、ヨーグルトや納豆など、食材の幅も広く日常的に摂り入れやすいものも多いです。 冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう！					
主要食材	おせち料理は今年はお正月に食べるごはんになっていきますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝ったり五節句などの節目に神様にお供する料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根づく、その土地でとれるごちそうをみながら食べる風習が今でも残っています。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊稔、たきごぼりは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。					
おやつ	おせち料理って？					
主要食材	おせち料理は今年はお正月に食べるごはんになっていきますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝ったり五節句などの節目に神様にお供する料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根づく、その土地でとれるごちそうをみながら食べる風習が今でも残っています。おせち料理に入っている黒豆は、まめに暮らせるように、数の子は子孫繁栄、田づくりは五穀豊稔、たきごぼりは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。					
1.2歳	おせち料理って？					
3.5歳	おせち料理って？					

曜日	5	6	7	8	9	10
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
屋食	ジュシー(沖縄風ご飯) カレーきんぴら フルーツ 味噌汁	豆腐ドライカレー 和風サラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の味噌焼 切干の煮物 すまし汁	ごはん 鶏肉のバ・ベ・キュー 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・鶏肉・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・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 胡瓜・酢・フルーツ	米・鶏肉・味噌・じゃが芋 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん
おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	煮干しヨーグルトがけ 牛乳	七草おにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	豆腐もち 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・黒めし・大根	食パン・いちごジャム	米・さけフレーク	豆乳・片栗粉・きな粉
1.2歳	I献 - 490.0 kcal 蛋白質 15.6 g	I献 - 492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I献 - 473.0 kcal 蛋白質 16.1 g	I献 - 475.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I献 - 504.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I献 - 526.0 kcal 蛋白質 20.4 g
3.5歳	I献 - 503.0 kcal 蛋白質 17.0 g	I献 - 553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	I献 - 506.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I献 - 503.0 kcal 蛋白質 23.4 g	I献 - 549.0 kcal 蛋白質 21.6 g	I献 - 558.0 kcal 蛋白質 22.8 g

曜日	12	13	14	15	16	17
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
屋食	ミートソーススパゲティ ごまドレッシングがけ フルーツ スープ	ごはん 南瓜と豚の炒め煮 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の甘酢あん 青菜のマヨ醤油 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	米・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん・白菜・もやし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん・白菜・もやし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん・白菜・もやし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん・白菜・もやし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん・白菜・もやし・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・じゃが芋・ツナ缶 いんげん・白菜・もやし・味噌
おやつ	ひじきおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	マカロナポリタン 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フレンチトースト 牛乳
主要食材	米・ひじき・人参	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン		マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ マヨネーズ・片栗粉	食パン・豆乳・マーガリン	食パン・豆乳・マーガリン
1.2歳	I献 - 480.0 kcal 蛋白質 25.2 g	I献 - 491.0 kcal 蛋白質 17.1 g	I献 - 481.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I献 - 483.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I献 - 499.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I献 - 499.0 kcal 蛋白質 17.9 g
3.5歳	I献 - 532.0 kcal 蛋白質 28.9 g	I献 - 520.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I献 - 507.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I献 - 508.0 kcal 蛋白質 24.8 g	I献 - 512.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I献 - 512.0 kcal 蛋白質 19.6 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

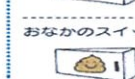
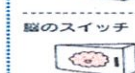
曜日	月	火	水	木	金	土
日	19	20	21	22	23	24
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
屋食	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏のから揚げ 大根のナムル 味噌汁	豚きんぴら丼 ひじきサラダ フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の和風ステーキ 切干の煮物 味噌汁	野菜みそうどん 人参しりしり マヨ醤油和え フルーツ	鮭チャーハン 南瓜の煮物 キャベツの胡麻和え 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・小豆・片栗粉 かぼちゃ・じゃが芋・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・小豆・片栗粉 かぼちゃ・じゃが芋・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・小豆・片栗粉 かぼちゃ・じゃが芋・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・たら・小豆・人参・いんげん・味噌 切干・大根・人参・いんげん・味噌	米・たら・小豆・人参・いんげん・味噌 切干・大根・人参・いんげん・味噌	米・たら・小豆・人参・いんげん・味噌 切干・大根・人参・いんげん・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・ごぼろ・人参	フルーツ・りんごジュース
1.2歳	I献 - 504.0 kcal 蛋白質 14.2 g	I献 - 515.0 kcal 蛋白質 19.4 g	I献 - 497.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I献 - 508.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I献 - 486.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I献 - 504.0 kcal 蛋白質 15.0 g
3.5歳	I献 - 562.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I献 - 529.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I献 - 543.0 kcal 蛋白質 22.6 g	I献 - 545.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I献 - 534.0 kcal 蛋白質 21.2 g	I献 - 524.0 kcal 蛋白質 16.3 g

曜日	26	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
屋食	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	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・たら・アスパラ・玉ねぎ・人参 パン粉・豆乳・マヨネーズ・南瓜 味噌	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小豆 パン粉・豆乳・マヨネーズ・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 アスパラ・白菜・もやし・人参	米・ゆかり・メルルーサ・アスパラ トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・小豆・玉ねぎ・マヨネーズ アスパラ・南瓜・いんげん・キャベツ 胡瓜・コーン・酢・味噌	米・鶏肉・大根・人参・酢・いんげん アスパラ・コーン・マヨネーズ・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	アップルゼリー 牛乳
主要食材	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・ケチャップ	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	米・酢	アガー・りんごジュース
1.2歳	I献 - 535.0 kcal 蛋白質 23.8 g	I献 - 495.0 kcal 蛋白質 14.9 g	I献 - 498.0 kcal 蛋白質 22.5 g	I献 - 516.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I献 - 525.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I献 - 488.0 kcal 蛋白質 18.1 g
3.5歳	I献 - 571.0 kcal 蛋白質 25.4 g	I献 - 543.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I献 - 531.0 kcal 蛋白質 24.7 g	I献 - 525.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I献 - 567.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I献 - 500.0 kcal 蛋白質 22.4 g

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるものです。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごきょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしる」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので気軽に試してみよう。保育園では1月7日

朝ごはんは3つのスイッチON!!



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

体は朝食をとると、腸が動いてウンチがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってウンチを出しましょう。

●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フは卵・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、産後完了期までは加熱したものを提供しています。

※地、天候等の都合により食材に差し替え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