

2026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】



ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	19	20	21	22	23	24
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、おいしく楽しい食事を心をこめて作ってきたいと思います。1月は寒さも厳しく、感染症が流行りやすくなります。手洗いうがいをしっかりして年末年始で乱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食べて一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。					
風食						
主要食材						
おやつ						
主要食材						
1月2歳						
3月5歳						
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
風食	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 鶏肉のバーベキューソース 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 鶏肉の旨あんかけ 大根サラダ 味噌汁
主要食材	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・カレー粉・フルーツ 味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・かぼちゃ・ツナ缶 味噌・春・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 青のり・切干大根・人参 いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン アスパラ・南瓜・胡瓜・玉ねぎ・味噌 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン うどん・小麦粉・しめじ・きのこ 人参・青のり・じゃが芋・マヨネーズ マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 米・じゃが芋・コシ・玉ねぎ・小麦粉 アスパラ・豆乳・コシ・ツナ缶・南瓜 味噌
おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	煮りんご・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	豆乳もち 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・菜めし・大根	米・菜めし・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月2歳	1490.0 kcal 蛋白質 15.6 g	1492.0 kcal 蛋白質 18.1 g	1473.0 kcal 蛋白質 16.1 g	1475.0 kcal 蛋白質 20.8 g	1504.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1526.0 kcal 蛋白質 20.4 g
3月5歳	1503.0 kcal 蛋白質 17.0 g	1553.0 kcal 蛋白質 22.2 g	1506.0 kcal 蛋白質 17.5 g	1503.0 kcal 蛋白質 23.4 g	1549.0 kcal 蛋白質 21.6 g	1558.0 kcal 蛋白質 22.8 g
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
風食		ミートソースパグティ ごまドレッシングサラダ 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
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン マヨネーズ・フルーツ・味噌 アスパラ・南瓜・春・じゃが芋	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン いんげん・白菜・もやし・味噌 アスパラ・南瓜・春・じゃが芋	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン いんげん・白菜・もやし・味噌 アスパラ・南瓜・春・じゃが芋	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン アスパラ・じゃが芋・春・片栗粉 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン アスパラ・じゃが芋・春・片栗粉 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン アスパラ・じゃが芋・春・片栗粉 味噌
おやつ	ひじきおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	マカロニサラダ 牛乳	マカロニサラダ 牛乳	マカロニサラダ 牛乳	マカロニサラダ 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	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ マヨネーズ・片栗粉	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ マヨネーズ・片栗粉	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ マヨネーズ・片栗粉
1月2歳	1480.0 kcal 蛋白質 25.2 g	1491.0 kcal 蛋白質 17.1 g	1481.0 kcal 蛋白質 16.2 g	1483.0 kcal 蛋白質 22.8 g	1499.0 kcal 蛋白質 17.9 g	1512.0 kcal 蛋白質 19.6 g
3月5歳	1532.0 kcal 蛋白質 28.9 g	1520.0 kcal 蛋白質 18.0 g	1507.0 kcal 蛋白質 17.8 g	1508.0 kcal 蛋白質 24.8 g	1512.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1512.0 kcal 蛋白質 19.6 g

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
風食	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・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 かぼちゃ・キャベツ・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 アスパラ・マヨネーズ・大根・胡瓜 人参・ごま油・春・味噌	米・豚肉・ごぼう・人参・キャベツ 胡瓜・コーン・ひじき・フルーツ 味噌	米・たらこ・小麦粉・アスパラ・じゃが芋 切干大根・人参・いんげん・味噌	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参 白菜・味噌・ツナ缶・キャベツ ほうれん草・マヨネーズ・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・ツナ缶・人参・玉ねぎ・キャベツ 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	マカロニきなこと 牛乳	きんぴらおにぎり 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・味噌 豆乳	じゃが芋・片栗粉	米・ツナ缶・人参	マカロニ・きなこと	米・ごぼう・人参	フルーツ・りんごジュース
1月2歳	1504.0 kcal 蛋白質 14.2 g	1515.0 kcal 蛋白質 19.4 g	1497.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1508.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1486.0 kcal 蛋白質 18.0 g	1504.0 kcal 蛋白質 15.0 g
3月5歳	1562.0 kcal 蛋白質 16.4 g	1529.0 kcal 蛋白質 21.3 g	1543.0 kcal 蛋白質 22.6 g	1545.0 kcal 蛋白質 21.0 g	1534.0 kcal 蛋白質 21.2 g	1524.0 kcal 蛋白質 16.3 g
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
風食	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・たらこ・アスパラ・玉ねぎ・人参 マヨネーズ・豆乳・コーン・ツナ缶・南瓜 味噌	米・じゃが芋・コシ・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・マヨネーズ・高野豆腐 マヨネーズ・人参・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 マヨネーズ・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・小麦粉・玉ねぎ・マヨネーズ マヨネーズ・白菜・もやし・人参 胡瓜・コーン・春・味噌	米・鶏肉・大根・人参・春・いんげん アスパラ・コーン・マヨネーズ・味噌
おやつ	そばろおにぎり 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・若菜	アガー・りんごジュース
1月2歳	1535.0 kcal 蛋白質 23.8 g	1495.0 kcal 蛋白質 14.9 g	1498.0 kcal 蛋白質 22.5 g	1516.0 kcal 蛋白質 18.0 g	1525.0 kcal 蛋白質 17.4 g	1488.0 kcal 蛋白質 18.1 g
3月5歳	1571.0 kcal 蛋白質 25.4 g	1543.0 kcal 蛋白質 16.2 g	1531.0 kcal 蛋白質 24.7 g	1525.0 kcal 蛋白質 19.0 g	1567.0 kcal 蛋白質 21.5 g	1500.0 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」「すずしろ」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つのスイッチオン!!

体のスイッチ



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。

脳のスイッチ



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。

おなかのスイッチ



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

●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。

株式会社 セプト

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。