

2026年1月

キウイフルーツ

献立不使用

予定献立表・幼児食 【キウイフルーツ 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						
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。手洗いがいりやしく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されているビタミン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	おせち料理は今年ではお正月に食べるごちそうになっていますが、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え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よく、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、皮のむきやすさによって、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊饒、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。					
おやつ	おせち料理は今年ではお正月に食べるごちそうになっていますが、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え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よく、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、皮のむきやすさによって、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊饒、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。					
主要食材	おせち料理は今年ではお正月に食べるごちそうになっていますが、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え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よく、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、皮のむきやすさによって、数の子は子孫繁栄、田作りは五穀豊饒、たたきごぼうは豊年と息災、えびは長寿などの願いが込められています。					
1月2日						
1月3日						

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 鶏肉のバニラソース 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・小ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・カレー粉・フルーツ 味噌	米・豚肉・小ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・かぼちゃ・きゅう・ツナ 味噌	米・鶏肉・小ねぎ・人参・ピーマン 青のり・切干大根・人参 いんげん	米・鶏肉・小ねぎ・人参・ピーマン アボカド・南瓜・豆腐・玉ねぎ・味噌 ツナ	うどん・米・小ねぎ・人参・じゃが芋 人参・青のり・じゃが芋・ツナ ツナ・豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・小ねぎ・人参・じゃが芋 玉ねぎ・片栗粉・小ねぎ・大根・豆腐 ツナ・人参・味噌
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	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12日	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
1月13日	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

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	お菓子
屋食	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	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・豚肉・小ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・白菜・もやし・味噌 アボカド・南瓜・ごま・ツナ	米・南瓜・豚肉・人参・玉ねぎ いんげん・白菜・もやし・味噌	米・鶏肉・小ねぎ・人参・ピーマン アボカド・きゅう・豆腐・ごま	米・鶏肉・小ねぎ・人参・ピーマン アボカド・きゅう・豆腐・ごま	米・鶏肉・小ねぎ・人参・ピーマン アボカド・きゅう・豆腐・ごま	米・鶏肉・小ねぎ・人参・ピーマン アボカド・きゅう・豆腐・ごま
おやつ	ひじきおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	マヨネーズおにぎり 牛乳	マヨネーズおにぎり 牛乳	マヨネーズおにぎり 牛乳	マヨネーズおにぎり 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	マヨネーズ・ツナ・人参・玉ねぎ ツナ・人参・味噌	マヨネーズ・ツナ・人参・玉ねぎ ツナ・人参・味噌	マヨネーズ・ツナ・人参・玉ねぎ ツナ・人参・味噌	マヨネーズ・ツナ・人参・玉ねぎ ツナ・人参・味噌
1月12日	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 - 512.0 kcal 蛋白質 19.6 g
1月13日	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

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 キャベツとツナのサラダ 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・小ねぎ・人参・じゃが芋 かぼちゃ・きゅう・豆腐・コン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・小ねぎ・片栗粉 アボカド・きゅう・大根・豆腐 人参・ごぼう・味噌	米・鶏肉・ごぼう・人参・きゅう 豆腐・コン・ひじき・フルーツ 味噌	米・たら・小ねぎ・アボカド・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・きゅう・味噌 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 コン・きゅう・人参・豆腐・きゅう・味噌 豆腐・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	マカロニきんこ 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・人参	マカロニ・きんこ	米・ごぼう・人参	フルーツ・りんごジュース
1月19日	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
1月20日	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

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・アボカド・玉ねぎ・人参 アボカド・豆乳・コーン・南瓜 味噌	米・じゃが芋・コン・玉ねぎ・小ねぎ パン粉・アボカド・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 アボカド・白菜・もやし・人参	米・ゆかり・メルルーサ・アボカド トマト・南瓜・人参・ひじき・味噌	米・鶏肉・小ねぎ・玉ねぎ・マヨネーズ アボカド・南瓜・いんげん・きゅう・味噌 豆腐・コン・味噌	米・鶏肉・大根・人参・きゅう・いんげん アボカド・コン・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・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・苺	アガー・りんごジュース	
1月26日	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
1月27日	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」「ごぎょう」「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に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。