

2023年10月



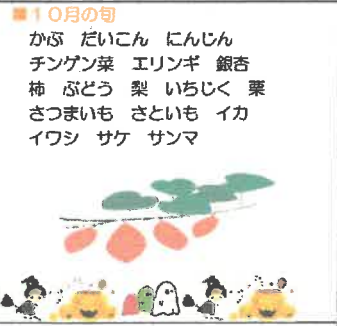
# 予定献立表・幼児食



ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7	日	23	24	25	26	27	28
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 鶏のオニオンソース 切干の煮物 味噌汁	かぼちゃカレー 大根サラダ フルーツ スープ	わかめ御飯 白身魚のごま照焼 人参コーンソテー 味噌汁	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 白身魚マヨネーズ焼 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 青菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨネーズ 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームソース コールスローサラダ 味噌汁	ピピンパ風 じゃが芋甘辛炒め フルーツ スープ	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬け すまし汁	
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・春・トマト じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・南瓜・コーン トマト・フルーツ	米・春・人参・ごま・かつお節 人参・コーン・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・トマト アスパラ・じゃが芋・人参・ひじき コーン・トマト・春・フルーツ	米・たら・マヨネーズ・いんげん いんげん・大根・ほうれん草 人参・玉ねぎ・片栗粉・味噌	米・豆腐・片栗粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・じゃが芋・ほうれん草・もやし 味噌	米・鶏肉・コーン・人参・小ねぎ トマト・じゃが芋・ひじき・いんげん キャベツ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・豆腐・大根・マヨネーズ 味噌	米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン トマト・春・片栗粉・ほうれん草 白菜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・クリーム コーン・じゃが芋・いんげん フルーツ	米・豆腐・人参・ほうれん草・もやし 人参・玉ねぎ・豆腐・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 人参・玉ねぎ・豆腐・味噌	
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	フレンチトースト	アップルスクエア	そぼろおにぎり	マカロニきなこ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	りんごフルクトール 牛乳	わかめおにぎり	キャロットケーキ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	
主要食材	米・さけフレーク	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・鶏肉	マカロニ・きなこ	バナナ・オレンジジュース	小麦粉・きなこ	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ グチャップ・パセリ粉	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・春	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	アガー・オレンジジュース	
1歳児 2歳児	I材料 - 525.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I材料 - 548.0 kcal 蛋白質 15.8 g	I材料 - 506.0 kcal 蛋白質 15.7 g	I材料 - 531.0 kcal 蛋白質 21.6 g	I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I材料 - 478.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I材料 - 542.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I材料 - 493.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I材料 - 484.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I材料 - 520.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I材料 - 481.0 kcal 蛋白質 14.3 g	I材料 - 478.0 kcal 蛋白質 20.1 g	
3歳児 4歳児	I材料 - 561.0 kcal 蛋白質 23.8 g	I材料 - 587.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I材料 - 526.0 kcal 蛋白質 17.1 g	I材料 - 545.0 kcal 蛋白質 23.9 g	I材料 - 537.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I材料 - 523.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I材料 - 560.0 kcal 蛋白質 18.4 g	I材料 - 526.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I材料 - 515.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I材料 - 534.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I材料 - 501.0 kcal 蛋白質 16.0 g	I材料 - 507.0 kcal 蛋白質 21.7 g	
日	9	10	11	12	13	14	日	30	31				
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子				
昼食		ごはん 白身魚の香味揚げ スティック野菜マヨネーズ スープ	ごはん 麻婆だいこん ほうれん草ナムル スープ	あんかけ味噌うどん 人参しりしり キャベツの胡麻和え フルーツ	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん コロック キャベツの胡麻和え 味噌汁	★ハロウィーン★ キャロットライス 南瓜シチュー サラダフルーツ	爽りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。 この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに 絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材を取り入れました。 また、からだを動かすのも最適な時期です。休日を利用して、 子どもと一緒にからだを動かしてみたいかがで しょう。				
主要食材	米・たら・しょうが汁・片栗粉 鶏のり・トマト・アスパラ・豆腐 じゃが芋・人参・マヨネーズ	米・大根・豚肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・アスパラ・もやし ほうれん草・春・ごま・ごま油	うどん・豚肉・白身・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ缶・じゃが芋 豆腐・ごま・フルーツ	米・納豆・青のり・鶏肉・プロック トマト・大根・人参・味噌	米・スルメ・サ・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・南瓜・豆腐・マヨネーズ 味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小ねぎ パン粉・トマト・かつお・じゃが芋 豆腐・人参・ごま・味噌	米・人参・じゃが芋・鶏肉・南瓜 玉ねぎ・しょうが汁・アスパラ・大根 豆腐・トマト・味噌・フルーツ	米・しらす・人参	米・人参・じゃが芋・鶏肉・南瓜 玉ねぎ・しょうが汁・アスパラ・大根 豆腐・トマト・味噌・フルーツ	食欲が増すこの時期がチャンス! 苦手な野菜にチャレンジしよう! 子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、 見た目などがあるようです。からだの健康を保つためには、野菜 は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるように なるといいですね。			
おやつ	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	ライソおやき	鮭おにぎり 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	グレーゼリー 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	南菓クッキー 牛乳						
主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・しらす・小ねぎ・ごま油	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン・いちごジャム	アガー・グレープフルーツ	米・しらす・人参	ホットケーキミックス・南瓜						
1歳児 2歳児	I材料 - 488.0 kcal 蛋白質 15.5 g	I材料 - 505.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I材料 - 517.0 kcal 蛋白質 24.5 g	I材料 - 525.0 kcal 蛋白質 23.0 g	I材料 - 470.0 kcal 蛋白質 13.8 g	I材料 - 549.0 kcal 蛋白質 15.8 g	I材料 - 529.0 kcal 蛋白質 13.8 g						
3歳児 4歳児	I材料 - 515.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I材料 - 509.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I材料 - 538.0 kcal 蛋白質 25.9 g	I材料 - 547.0 kcal 蛋白質 24.9 g	I材料 - 467.0 kcal 蛋白質 15.5 g	I材料 - 593.0 kcal 蛋白質 16.3 g	I材料 - 556.0 kcal 蛋白質 15.9 g						
日	16	17	18	19	20	21	ごはん、強い力のでる食べ物! ～こんなに強いお米のパワー～ ●脳やからだのエネルギーになる お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体の中で分解されエネルギーとして働きます。 また、お米にはたんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれており、栄養バランスのよい食品 と言えます。 ●どんな料理とも合う お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができるので、様々な食品をバランス よく食べることができます。 ●よく噛むことができる お米は『粒』なので、パンやめんなどの『粉』よりもしっかり噛むこととなります。また、 お米はよく噛むと甘い味がしておいしくなります♪ ●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ーフは卵・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各使用しています。 ●りんごは、産地完了期までは加熱したものを提供しています。 ※給食、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。						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
昼食	わかめ御飯 白身魚の照焼 胡瓜のツナ和え 味噌汁	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 豚肉の生姜焼 あけぼのポテト 味噌汁	ごはん ポテトと豚挽肉のトナリ焼 だいこんサラダ スープ	ごはん 鶏の唐揚げカレー風味 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁							
主要食材	米・春・じゃが芋・じゃが芋・ツナ缶・豆腐・じゃが芋・味噌	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレールウ・じゃが芋・豆腐・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・じゃが芋・豆腐・マヨネーズ グチャップ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・グチャップ・パセリ粉 大根・豆腐・人参・コーン・春	米・鶏肉・しょうが汁・卵・片栗粉 トマト・アスパラ・じゃが芋・豆腐 人参・トマト・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・もやし・豆腐 春・ごま・ごま油・味噌							
おやつ	ケチャップライス 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	アップルスコーン	きな粉サンド 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー 牛乳							
主要食材	米・玉ねぎ・人参・コーン・鶏肉 グチャップ・かつお・パセリ粉		ホットケーキミックス・りんご 豆乳	食パン・きな粉・豆乳	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース							
1歳児 2歳児	I材料 - 528.0 kcal 蛋白質 22.0 g	I材料 - 490.0 kcal 蛋白質 14.1 g	I材料 - 500.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I材料 - 527.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I材料 - 536.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I材料 - 485.0 kcal 蛋白質 20.8 g							
3歳児 4歳児	I材料 - 531.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I材料 - 548.0 kcal 蛋白質 16.4 g	I材料 - 534.0 kcal 蛋白質 22.9 g	I材料 - 551.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I材料 - 561.0 kcal 蛋白質 22.3 g	I材料 - 507.0 kcal 蛋白質 22.5 g							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。



株式会社 セブ