

2023年11月

大豆	魚	卵
生の豆乳のみ除去対応	代替食・除去対応	除去対応

予定献立表・幼児食  
【魚・卵・大豆アレルギー対応】



ハッピーちゃいりど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
おやつ			お菓子	お菓子		お菓子		お菓子	お菓子	お菓子		お菓子	お菓子	
昼食	<p>11月</p> <p>秋も深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節となりました。この時期は新米や脂ののった魚や野菜、果物などが一段と美味しさを増していきます。冬の訪れに備えて、たくさんのお味を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。</p>	あんかけ味噌うどん 人参しりしり⇒ツナ除去	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚とがらの甘辛炒め スティック野菜マヨ添え 味噌汁	ごはん 豚とがらの甘辛炒め スティック野菜マヨ添え 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 コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん ポテトと豚挽肉のトド煮 だいこんサラダ スープ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のから揚げ⇒鶏肉へ 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁	ごはん 白身魚のから揚げ⇒鶏肉へ 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁	
主要食材		うどん・豚挽肉・白菜・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ・大根・胡瓜 ごま油・酢・フルーツ	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・人参 ひじき・ノンオイル片栗粉・白米・もやし 味噌	米・じゃが芋・うず・玉ねぎ・小豆 パプリカ・トマト・ゆず・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・じゃが芋・うず・玉ねぎ・小豆 パプリカ・トマト・ゆず・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・じゃが芋・うず・玉ねぎ・小豆 パプリカ・トマト・ゆず・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・じゃが芋・うず・玉ねぎ・小豆 パプリカ・トマト・ゆず・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・じゃが芋・うず・玉ねぎ・小豆 パプリカ・トマト・ゆず・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・じゃが芋・うず・玉ねぎ・小豆 パプリカ・トマト・ゆず・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トマト・ゆず・マカロニ 大根・胡瓜・人参・コーン・酢 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トマト・ゆず・マカロニ 大根・胡瓜・人参・コーン・酢 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トマト・ゆず・マカロニ 大根・胡瓜・人参・コーン・酢 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トマト・ゆず・マカロニ 大根・胡瓜・人参・コーン・酢 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トマト・ゆず・マカロニ 大根・胡瓜・人参・コーン・酢 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌
おやつ		お菓子	りんごジャムサンド 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳
1食分 エネルギー			499.0 kcal	509.0 kcal	479.0 kcal	509.0 kcal	536.0 kcal	523.0 kcal	534.0 kcal	534.0 kcal	511.0 kcal	479.0 kcal	511.0 kcal	479.0 kcal
2食分 エネルギー			19.2 g	19.1 g	14.3 g	19.1 g	16.5 g	18.2 g	18.4 g	16.7 g	16.7 g	20.9 g	16.7 g	20.9 g
3食分 エネルギー		515.0 kcal	563.0 kcal	509.0 kcal	563.0 kcal	592.0 kcal	547.0 kcal	546.0 kcal	537.0 kcal	537.0 kcal	501.0 kcal	537.0 kcal	501.0 kcal	
4食分 エネルギー		20.2 g	21.6 g	15.8 g	21.6 g	17.3 g	19.8 g	22.3 g	18.1 g	18.1 g	22.6 g	18.1 g	22.6 g	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	ごはん 白身魚のから揚げ⇒鶏肉へ コーンスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 麻婆だいこん ツナサラダ⇒ツナ除去 すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼 切干の煮物 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のから揚げ⇒鶏肉へ きゅうりサラダ⇒ツナ除去 スープ	ごはん スタミナごはん 南瓜の煮物 青菜のマヨ醤油 味噌汁	<p>11月23日は勤労感謝の日です。</p> <p>毎日の食事にはたくさんの人の手がかけられています。たとえば、「ごはん」を食べるためには、「お米を作る人」「精米してくれる人」「配達してくれる人」「ごはんを炊いてくれる人」など、いろいろな人が働いています。</p> <p>感謝の気持ちを忘れないでね!!</p>		
主要食材	米・じゃが芋・しょうが汁・片栗粉 鶏肉のトマト・ゆず・胡瓜 きゅうり・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・トマト・じゃが芋・しめじ パプリカ・片栗粉・白菜・胡瓜・味噌	米・たらこ・玉ねぎ・人参 大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・きゅうり 胡瓜・ツナ・酢	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	
おやつ	お菓子	バナナヨーグルト 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	
1食分 エネルギー		539.0 kcal	472.0 kcal	493.0 kcal	506.0 kcal	521.0 kcal	494.0 kcal	504.0 kcal	521.0 kcal	516.0 kcal	517.0 kcal	504.0 kcal	517.0 kcal	
2食分 エネルギー		19.3 g	16.9 g	17.4 g	20.1 g	21.6 g	19.3 g	20.4 g	23.4 g	18.0 g	18.2 g	20.4 g	18.2 g	
3食分 エネルギー		548.0 kcal	500.0 kcal	512.0 kcal	513.0 kcal	544.0 kcal	534.0 kcal	545.0 kcal	546.0 kcal	549.0 kcal	539.0 kcal	545.0 kcal	539.0 kcal	
4食分 エネルギー		20.4 g	18.7 g	19.2 g	19.6 g	23.3 g	21.3 g	22.2 g	25.2 g	19.6 g	20.0 g	22.2 g	20.0 g	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	焼きうどん さつまいものキンピラ フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉のバナーソース マセドアンサラダ スープ	ごはん 鶏肉の照焼き さつまい煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き さつまい煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き さつまい煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き さつまい煮物 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の電田揚げ⇒鶏肉へ 温野菜コーンマヨ 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の電田揚げ⇒鶏肉へ 温野菜コーンマヨ 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の電田揚げ⇒鶏肉へ 温野菜コーンマヨ 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の電田揚げ⇒鶏肉へ 温野菜コーンマヨ 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の電田揚げ⇒鶏肉へ 温野菜コーンマヨ 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の電田揚げ⇒鶏肉へ 温野菜コーンマヨ 味噌汁	
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 かぼちゃ・きゅうり・マヨネーズ・ひじき・酢 フルーツ	うどん・豚挽肉・玉ねぎ・きゅうり 人参・ピーマン・さつまいも・フルーツ 豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・パプリカ・ゆず・いんげん トマト・じゃが芋・人参・胡瓜・酢 豆腐・ほうれん草	米・ほうろ・味噌・ごま油・長ねぎ 米・鶏肉のトマト 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ほうろ・味噌・ごま油・長ねぎ 米・鶏肉のトマト 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ほうろ・味噌・ごま油・長ねぎ 米・鶏肉のトマト 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ほうろ・味噌・ごま油・長ねぎ 米・鶏肉のトマト 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ゆかり・りんご・しょうが汁 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ゆかり・りんご・しょうが汁 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ゆかり・りんご・しょうが汁 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ゆかり・りんご・しょうが汁 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ゆかり・りんご・しょうが汁 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	米・ゆかり・りんご・しょうが汁 片栗粉・南瓜・ゆず・人参 マヨネーズ・味噌	
おやつ	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	りんごパイ 牛乳	
1食分 エネルギー		531.0 kcal	506.0 kcal	476.0 kcal	509.0 kcal	550.0 kcal	497.0 kcal	531.0 kcal	506.0 kcal	476.0 kcal	509.0 kcal	550.0 kcal	497.0 kcal	
2食分 エネルギー		17.4 g	15.9 g	19.1 g	17.0 g	21.0 g	15.1 g	17.4 g	15.9 g	19.1 g	17.0 g	21.0 g	15.1 g	
3食分 エネルギー		582.0 kcal	531.0 kcal	505.0 kcal	534.0 kcal	579.0 kcal	506.0 kcal	582.0 kcal	531.0 kcal	505.0 kcal	534.0 kcal	579.0 kcal	506.0 kcal	
4食分 エネルギー		19.5 g	16.9 g	21.1 g	19.6 g	23.2 g	16.3 g	19.5 g	16.9 g	21.1 g	19.6 g	23.2 g	16.3 g	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
主要食材	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	りんご・ヨーグルト・マヨネーズ	
1食分 エネルギー		531.0 kcal	506.0 kcal	476.0 kcal	509.0 kcal	550.0 kcal	497.0 kcal	531.0 kcal	506.0 kcal	476.0 kcal	509.0 kcal	550.0 kcal	497.0 kcal	
2食分 エネルギー		17.4 g	15.9 g	19.1 g	17.0 g	21.0 g	15.1 g	17.4 g	15.9 g	19.1 g	17.0 g	21.0 g	15.1 g	
3食分 エネルギー		582.0 kcal	531.0 kcal	505.0 kcal	534.0 kcal	579.0 kcal	506.0 kcal	582.0 kcal	531.0 kcal	505.0 kcal	534.0 kcal	579.0 kcal	506.0 kcal	
4食分 エネルギー		19.5 g	16.9 g	21.1 g	19.6 g	23.2 g	16.3 g	19.5 g	16.9 g	21.1 g	19.6 g	23.2 g	16.3 g	

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

**体をあたためて風邪予防**  
風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

**●身体をあたためるメニュー**  
鍋・おでん・うどん・雑炊・おじや・スープ・スープ煮  
シチュー・グラタンなど

**●身体をあたためる食品**  
米・ニラ・玉ねぎ・しょうが・ニンニク・かぼちゃ  
ごぼう・ニンジン・ダイコンなど

**●マヨネーズは毒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、解乳完了期までは加熱したものを提供しています。**  
※※、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

**今月の野菜＝大根**  
大根は日本で一番食べられている野菜で米に匹敵するほどの品種が、年間を通じて日本各地で作られています。通常食べる根の部分にはビタミンCやカリウムが豊富です。そのほか、でんぷんを消化を助けるアミラーゼなども含まれます。葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維などを含まれます。アミラーゼをはじめとする酵素類は加熱に弱いので生で食べるのが理想です。葉は油いため、胡麻和え・菜めし・汁の具・漬物などに使えます。油を使って調理するとβ-カロテンの吸収率がアップして皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫機能を高められますよ！