

2019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		1日	2日	3日	4日	5日	日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
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	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		葱しらす炒飯 さつま芋サラダ フルーツ スープ	ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え 味噌汁	かぼちゃカレー 大根ツナサラダ フルーツ スープ	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き さつま芋とひじき煮 すまし汁	ごはん 鶏のオニオンソース 切干の煮物 味噌汁	昼食	人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	即位礼正殿の儀	わかめ御飯 かれいの照焼き マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 もやしの和え物 味噌汁	チリコンカンライス だいこんサラダ フルーツ スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ肉野菜あん 青菜の胡麻和え 味噌汁
主要食材		米・しらす・長ねぎ・小ねぎ・人参 さつま芋・胡瓜・マヨネーズ フルーツ	米・豚肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 グリーンピース・白菜・鰹節・味噌	米・鶏肉・周瓜・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・ツナ缶 マヨネーズ・フルーツ	米・鮭・味噌・マヨネーズ・ブロッコリー さつま芋・人参・ひじき	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・酢・トマト じゃが芋・切干大根・いんげん・味噌	主要食材	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 トマト・じゃが芋・胡瓜・酢・味噌		米・若芽・かれい・じゃが芋・いんげん マカロニ・胡瓜・人参・ツナ缶 マヨネーズ・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・しょうが汁 トマト・もやし・胡瓜・人参・味噌	米・玉ねぎ・人参・豚肉・じゃが芋 大豆水菜・カレー粉・トマト缶・大根 胡瓜・コーン・酢・フルーツ	米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・片栗粉・ほうれん草 もやし・ごま・味噌
おやつ		お好み焼☆コーン 牛乳	バナナパンケーキ 牛乳	カルピス寒天 牛乳	ジャムサンド 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	おやつ	さつま芋あべかわ 牛乳		焼きうどん 牛乳	りんごパンケーキ 牛乳	ミックスベリー 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
1歳未満		小豆粉・豆腐・きゃべつ・コーン 人参・ソース・青のり	ホットケーキミックス・牛乳・バター バナナ	カルピス・牛乳・粉寒天	食パン・ジャム	ヨーグルト・バナナ	1歳以上2歳未満	さつま芋・きな粉		うどん・きゃべつ・玉ねぎ・鶏肉 人参・青のり	りんご・バター	食パン・ジャム	フルーツ・オレンジジュース
1歳以上2歳未満		Iカロリー - 502.0 kcal 蛋白質 12.1 g	Iカロリー - 511.0 kcal 蛋白質 18.6 g	Iカロリー - 512.0 kcal 蛋白質 16.7 g	Iカロリー - 483.0 kcal 蛋白質 18.6 g	Iカロリー - 469.0 kcal 蛋白質 20.7 g	2歳以上3歳未満	Iカロリー - 498.0 kcal 蛋白質 18.5 g Iカロリー - 529.0 kcal 蛋白質 19.5 g		Iカロリー - 499.0 kcal 蛋白質 21.7 g Iカロリー - 557.0 kcal 蛋白質 24.6 g	Iカロリー - 479.0 kcal 蛋白質 18.3 g Iカロリー - 511.0 kcal 蛋白質 23.0 g	Iカロリー - 509.0 kcal 蛋白質 17.6 g Iカロリー - 558.0 kcal 蛋白質 21.8 g	Iカロリー - 492.0 kcal 蛋白質 17.9 g Iカロリー - 539.0 kcal 蛋白質 20.2 g
日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	日	28日		29日	30日	31日	
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		
昼食	ごはん クロック キャベツの胡麻和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮浸し 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 白身魚サクサク焼 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ポテトサラダ 味噌汁	昼食	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 フルーツ 味噌汁	炒め納豆ごはん じゃが芋の煮物 フルーツ 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	ケチャップライス 南瓜シチュー スティック野菜の味噌汁 フルーツ	■10月の旬 かぶ だいこん にんじん チンゲン菜 エリンギ 銀杏 柿 ぶどう 梨 いちじく 栗 さつまいも さといも イカ イワシ サケ サンマ	
主要食材	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・ソース・きゃべつ 胡瓜・人参・ごま・味噌	米・豆腐・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・グリーンピース・白菜・もやし 人参	米・若芽・ほったけ・ごま・周瓜 人参・コーン・いんげん・味噌	スラゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・ケチャップ ブロッコリー・ひじき・人参・きゃべつ コーン・マヨネーズ・酢・フルーツ	米・かれい・ウスターソース・パン粉 マヨネーズ・いんげん・コーン・大根 ほうれん草・人参・玉ねぎ・片栗粉・味噌	米・鶏肉・小麦粉・長ねぎ・酢・トマト 片栗粉・じゃが芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・味噌	主要食材	米・かれい・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・じゃが芋・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米・鶏肉・人参・長ねぎ・胡瓜・鰹節 じゃが芋・グリーンピース・フルーツ 味噌	米・ほったけ・小麦粉・玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ・酢・片栗粉・白菜 ほうれん草・シチュールー・パセリ ■■ 人参・胡瓜・マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・ミックスベリー・ケチャップ・南瓜 鶏肉・玉ねぎ・シチュールー・パセリ ■■ 人参・胡瓜・マヨネーズ・味噌・フルーツ		
おやつ	キャラットゼリー 牛乳	フレンチトースト 牛乳	バナナスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	オレンジ寒天 牛乳	おやつ	お昼ラスク 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	豆乳プリン 牛乳		
1歳未満	人参・りんごジュース・レモン汁 粉寒天	食パン・牛乳・バター バナナ・レモン汁	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・鶏肉	マカロニ・きな粉	粉寒天・オレンジジュース	1歳以上2歳未満	Iカロリー - 493.0 kcal 蛋白質 18.4 g Iカロリー - 532.0 kcal 蛋白質 20.5 g	Iカロリー - 498.0 kcal 蛋白質 21.2 g Iカロリー - 539.0 kcal 蛋白質 23.9 g	Iカロリー - 488.0 kcal 蛋白質 17.5 g Iカロリー - 520.0 kcal 蛋白質 19.0 g	Iカロリー - 517.0 kcal 蛋白質 17.6 g Iカロリー - 565.0 kcal 蛋白質 19.9 g		
1歳以上2歳未満	Iカロリー - 491.0 kcal 蛋白質 13.6 g Iカロリー - 566.0 kcal 蛋白質 16.2 g	Iカロリー - 508.0 kcal 蛋白質 20.9 g Iカロリー - 558.0 kcal 蛋白質 23.9 g	Iカロリー - 493.0 kcal 蛋白質 15.7 g Iカロリー - 511.0 kcal 蛋白質 17.2 g	Iカロリー - 531.0 kcal 蛋白質 21.6 g Iカロリー - 545.0 kcal 蛋白質 23.9 g	Iカロリー - 488.0 kcal 蛋白質 20.5 g Iカロリー - 524.0 kcal 蛋白質 22.3 g	Iカロリー - 482.0 kcal 蛋白質 18.0 g Iカロリー - 525.0 kcal 蛋白質 20.4 g	2歳以上3歳未満	Iカロリー - 493.0 kcal 蛋白質 18.4 g Iカロリー - 532.0 kcal 蛋白質 20.5 g	Iカロリー - 498.0 kcal 蛋白質 21.2 g Iカロリー - 539.0 kcal 蛋白質 23.9 g	Iカロリー - 488.0 kcal 蛋白質 17.5 g Iカロリー - 520.0 kcal 蛋白質 19.0 g	Iカロリー - 517.0 kcal 蛋白質 17.6 g Iカロリー - 565.0 kcal 蛋白質 19.9 g		
日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	実りの秋、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よう。						
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
昼食	体育の日	コーンピラフ 鮭と茸のクリーム煮 スティック野菜マヨ添え スープ	そぼろかけごはん ツナ炒り豆腐 フルーツ 味噌汁	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	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	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	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。						
主要食材		米・コーン・玉ねぎ・バター・鮭・しめじ 人参・シチュールー・ブロッコリー 大根・胡瓜・マヨネーズ	米・鶏肉・竹の子・人参・グリーンピース 豆腐・ごぼう・コーン・長ねぎ・ツナ缶 フルーツ・味噌	米・納豆・青のり・鶏肉・小麦粉 ブロッコリー・トマト・大根・人参 味噌	うどん・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ缶・きゃべつ 胡瓜・ごま・フルーツ	米・ほったけ・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌							
おやつ		煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	ねぎ焼き 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳							
1歳未満		りんご・レモン汁・ヨーグルト	小麦粉・豆腐・長ねぎ・小ねぎ・人参 もやし・ソース	食パン・牛乳・バター・きな粉	米・さけフレーク	豆乳・粉寒天・いちごジャム							
1歳以上2歳未満		Iカロリー - 500.0 kcal 蛋白質 17.6 g Iカロリー - 532.0 kcal 蛋白質 19.7 g	Iカロリー - 509.0 kcal 蛋白質 22.7 g Iカロリー - 551.0 kcal 蛋白質 26.3 g	Iカロリー - 501.0 kcal 蛋白質 23.8 g Iカロリー - 533.0 kcal 蛋白質 26.5 g	Iカロリー - 517.0 kcal 蛋白質 24.5 g Iカロリー - 538.0 kcal 蛋白質 25.9 g	Iカロリー - 470.0 kcal 蛋白質 15.3 g Iカロリー - 513.0 kcal 蛋白質 17.1 g							
2歳以上3歳未満													
●ホットケーキミックスは卵不使用のものを使用しております。 ※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。 ※※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。													
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。

実りの秋、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よう。

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。

●ホットケーキミックスは卵不使用のものを使用しております。

※尚、天候等の都合により食材材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。
※※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。

株式会社 セプト