

2020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	2	3	日	19	20	21	22	23	24	
おやつ				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	
屋食	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ながらう。			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	人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 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	わかめ御飯 白身魚の照焼 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉の生煮焼 もやしのおえ物 味噌汁	ごはん ポークビーンズ だいコンサラダ スープ	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 ポテトサラダ 味噌汁		
主要食材				米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・人参・カレールフ・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・卵・トマト・じゃが芋・切干大根・人参・いんげん・味噌	米・人参・鶏肉・しょうが汁・片栗粉・トマト・じゃが芋・胡瓜・卵・味噌	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・カレールフ・じゃが芋・胡瓜・コーン・マヨネーズ・フルーツ	米・じゃが芋・ほっけ・じゃが芋・いんげん・胡瓜・ツナ缶・人参・マカロニ・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・しょうが汁・トマト・もやし・胡瓜・人参・味噌	米・鶏肉・大豆・人参・人参・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶・グチャップ・片栗粉・トマト・じゃが芋・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・卵・片栗粉・トマト・じゃが芋・味噌		
おやつ	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思いますね。			フレンチトースト 牛乳	バナナスコーン 牛乳	ヨーグルトゼリー 牛乳	さつま芋あべかわ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	焼きうどん 牛乳	りんご豆腐ドーナツ 牛乳	ミックス・ベリー 牛乳	フルーツパル 牛乳		
栄養価				1人1食 549.0 kcal 1人1食 17.7 g 1人1食 564.0 kcal 1人1食 18.6 g	1人1食 484.0 kcal 1人1食 17.5 g 1人1食 538.0 kcal 1人1食 19.5 g	1人1食 488.0 kcal 1人1食 20.5 g 1人1食 522.0 kcal 1人1食 23.1 g	1人1食 514.0 kcal 1人1食 17.7 g 1人1食 545.0 kcal 1人1食 18.7 g	1人1食 503.0 kcal 1人1食 13.6 g 1人1食 561.0 kcal 1人1食 15.9 g	1人1食 522.0 kcal 1人1食 21.2 g 1人1食 572.0 kcal 1人1食 23.7 g	1人1食 480.0 kcal 1人1食 18.3 g 1人1食 512.0 kcal 1人1食 23.2 g	1人1食 531.0 kcal 1人1食 18.3 g 1人1食 543.0 kcal 1人1食 19.8 g	1人1食 470.0 kcal 1人1食 18.0 g 1人1食 513.0 kcal 1人1食 20.4 g		
日	5	6	7	8	9	10	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	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 コロッケ 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 人参コンソメ 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 豆腐・牛肉野菜あん 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 鮭のから揚げ 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	鶏ごぼうごはん さつま芋のキンピラ ナムル 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炒め フルーツ	ごはん 豆腐の味噌グラタン さわかやが煮 すまし汁		
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・キャベツ・胡瓜・人参・ごま・味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・味噌・片栗粉・グリーンピース・白菜・もやし・人参	米・鶏肉・ほっけ・ごま・南瓜・人参・コーン・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・グチャップ・ブロッコリー・ひじき・じゃが芋・人参・コーン・マヨネーズ・卵・フルーツ	米・かき・いんげん・パン粉・トマト・いんげん・コーン・バター・大根・人参・マヨネーズ・卵・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	米・鶏肉・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・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・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・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・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・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		
おやつ	しらすおにぎり 牛乳	ジャムサンド 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	オレングリボンチ 牛乳	お菓子 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	オレングリボンチ 牛乳	和風ピラフ 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	キャロットゼリー 牛乳		
と	米・しらす	食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・豆腐・バナナ・レモン汁	米・鶏肉	マカロニ・きなこ	オレングリボンチ・フルーツ	お菓子・バター	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ・グチャップ・パセリ粉	食パン・オレングリボンチ・牛乳・バター	米・しらす・長ねぎ・小ねぎ・人参・バター・いちごジャム	ホットケーキミックス・牛乳・バター・いちごジャム	米・鶏肉・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		
栄養価	1人1食 550.0 kcal 1人1食 16.1 g 1人1食 595.0 kcal 1人1食 16.7 g	1人1食 504.0 kcal 1人1食 20.6 g 1人1食 554.0 kcal 1人1食 23.6 g	1人1食 493.0 kcal 1人1食 15.7 g 1人1食 511.0 kcal 1人1食 17.2 g	1人1食 531.0 kcal 1人1食 21.6 g 1人1食 545.0 kcal 1人1食 23.9 g	1人1食 488.0 kcal 1人1食 20.5 g 1人1食 524.0 kcal 1人1食 22.3 g	1人1食 492.0 kcal 1人1食 17.9 g 1人1食 539.0 kcal 1人1食 20.2 g	1人1食 542.0 kcal 1人1食 19.2 g 1人1食 553.0 kcal 1人1食 21.5 g	1人1食 498.0 kcal 1人1食 21.2 g 1人1食 539.0 kcal 1人1食 23.9 g	1人1食 488.0 kcal 1人1食 17.5 g 1人1食 520.0 kcal 1人1食 19.0 g	1人1食 523.0 kcal 1人1食 16.1 g 1人1食 577.0 kcal 1人1食 19.3 g	1人1食 558.0 kcal 1人1食 14.8 g 1人1食 584.0 kcal 1人1食 16.1 g	1人1食 489.0 kcal 1人1食 20.6 g 1人1食 518.0 kcal 1人1食 22.3 g		
日	12	13	14	15	16	17	ごはん、強い力のある食べ物！ ～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ます 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になります。また、お米はよく噛むと甘い味がしておいしくなります♪							
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	●ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。 ●カレールフとシチューは卵・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。 ※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。							
屋食	ビビンバ風 じゃが芋甘辛炒め フルーツ スープ	ごはん 鮭と茸のクリーム煮 スティック野菜マヨネーズ 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	さつまいも 食物繊維が豊富に含まれていて、便秘解消や腸内環境の改善につながります。また、ビタミンCがたっぷり含まれていて、さつまいものデンプン質がビタミンCを導くため、加熱しても壊れにくいことが特徴です。							
主要食材	米・豚肉・人参・ほうれん草・もやし・コーン・じゃが芋・いんげん・フルーツ	米・鮭・しめじ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ブロッコリー・大根・胡瓜・マヨネーズ	米・鶏肉・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・卵・鶏肉・小麦粉・ブロッコリー・トマト・大根・人参・味噌	うどん・鶏肉・白身・人参・玉ねぎ・味噌・片栗粉・ツナ缶・じゃが芋・胡瓜・ごま・フルーツ	米・ほっけ・玉ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉・南瓜・胡瓜・マヨネーズ・味噌	米・ほっけ・玉ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉・南瓜・胡瓜・マヨネーズ・味噌	株式会社 セブ						
おやつ	きな粉お菓子 牛乳	煮りんご・ヨーグルト 牛乳	ライスコokies 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳								
栄養価	1人1食 516.0 kcal 1人1食 18.5 g 1人1食 528.0 kcal 1人1食 19.9 g	1人1食 492.0 kcal 1人1食 17.2 g 1人1食 520.0 kcal 1人1食 19.6 g	1人1食 544.0 kcal 1人1食 23.0 g 1人1食 584.0 kcal 1人1食 26.5 g	1人1食 479.0 kcal 1人1食 21.9 g 1人1食 511.0 kcal 1人1食 24.6 g	1人1食 517.0 kcal 1人1食 24.5 g 1人1食 538.0 kcal 1人1食 25.9 g	1人1食 475.0 kcal 1人1食 15.3 g 1人1食 518.0 kcal 1人1食 17.1 g								

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。