

2020年11月

## 予定献立表・幼児食

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
■ 食	ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏のクリームコーン焼 大根サラダ スープ	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し 味噌汁	炊込みごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ フルーツ	ごはん 白鳥魚のマヨネーズ焼 大根の煮あんかけ 味噌汁	
主要食材	米・鶏肉・トマト・じゃが芋・玉ねぎ しめじ・ケチャップ・片栗粉・胡瓜 キャベツ・ツナ缶・マヨネーズ・味噌	米・鶏・小麦粉・クリームコーン缶 マヨネーズ・バセリ粉・じゃが芋 人参・パン粉・片栗粉・白菜・もやし 大根・胡瓜・ツナ缶・豚	米・鶏・小麦粉・小豆粉・人参 人参・鶏肉・味噌・片栗粉・トマト・コーン じゃが芋・白菜・味噌・フルーツ	米・鶏・小麦粉・人参 人参・鶏・しめじ・えのき・人参 じゃが芋・味噌・味噌・味噌	米・鶏・小麦粉・味噌 白鳥魚の野菜あんかけ 人夢しりしり 味噌汁	
おやつ	スイートポテト 牛乳	文化の日	わかめおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ホワイトポンチ 牛乳
主食	さつまいも・豆乳・バター		米・若芽 食パン・牛乳・バター	ハットケーキミックス・牛乳・バター	フルーツ・牛乳・カルビス	
1~2歳児用	I社ギ - 515.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I社ギ - 495.0 kcal 蛋白質 18.7 g	I社ギ - 505.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I社ギ - 531.0 kcal 蛋白質 17.4 g	I社ギ - 501.0 kcal 蛋白質 16.9 g	I社ギ - 501.0 kcal 蛋白質 16.9 g
3歳児用	I社ギ - 543.0 kcal 蛋白質 21.0 g	I社ギ - 531.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I社ギ - 559.0 kcal 蛋白質 22.3 g	I社ギ - 549.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I社ギ - 538.0 kcal 蛋白質 18.3 g	I社ギ - 538.0 kcal 蛋白質 18.3 g
日	9	10	11	12	13	14
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
■ 食	ごはん 鶏肉じゃが キャベツの胡麻和え 味噌汁	スタミナごはん 南瓜の煮物 青菜のマヨ醤油 味噌汁	ごはん コーンクロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	大豆わかめごはん ツナだいこん 三色野菜の胡麻味和え 味噌汁	ごはん 鶏のちゃんちゃん焼 豆腐ステーキ野菜あん きんぴらごぼう すまし汁	ごはん 豆腐チャーハン かぼちゃサラダ すまし汁
主要食材	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 いんげん・キャベツ・胡瓜・ごま 味噌	米・鶏・南瓜・人参・味噌・小豆粉 人参・片栗粉・南瓜・ほうれん草 もやし・人参・マヨネーズ・味噌	米・じゃが芋・玉ねぎ・ゴーニョ・小豆粉 人参・片栗粉・トマト・ソース・高野豆腐 胡瓜・ごま・マヨネーズ・味噌	米・若芽・大根水煮・人参・大根 人参・片栗粉・南瓜・ほうれん草 パン粉・トマト・ソース・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・鶏・玉ねぎ・人参・ビーマン・えのき 人参・片栗粉・しょぼう・ごぼう 人参・ほうれん草・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・豆腐・片栗粉・しょぼう 人参・ほうれん草・南瓜・胡瓜 マヨネーズ・味噌
おやつ	マカロニミニなにこ 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	煮りごごヨーグルトかけ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ヨーグルトゼリー 牛乳
ど	マカロニ・吉野粉	米・ツナ缶・人参	りんご・レモンサンド・ヨーグルト	食パン・いちごジャム	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・バセリ粉	ヨーグルト・アガ・ジャム
主食	I社ギ - 508.0 kcal 蛋白質 21.3 g	I社ギ - 536.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I社ギ - 505.0 kcal 蛋白質 13.2 g	I社ギ - 481.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I社ギ - 493.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I社ギ - 495.0 kcal 蛋白質 16.0 g
3歳児用	I社ギ - 595.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I社ギ - 554.0 kcal 蛋白質 23.6 g	I社ギ - 511.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I社ギ - 545.0 kcal 蛋白質 23.9 g	I社ギ - 524.0 kcal 蛋白質 22.3 g	I社ギ - 539.0 kcal 蛋白質 20.2 g
日	16	17	18	19	20	21
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
■ 食	ツナ焼きうどん さつまいのキンピラ フルーツ 豆腐スープ	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 鮭の葱みそ焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 鶏肉のパ・パ・キュー・ソース インディアンサラダ スープ	ごはん ポークピーンズ 白菜サラダ 味噌汁	ゆかりごはん 白鳥魚のごま照焼 温野菜コンマヨ 味噌汁
主要食材	うどん・ツナ缶・玉ねぎ・キャベツ 人参・ビーマン・さつまい・フルーツ 豆腐・ほうれん草	米・鶏・じゃが芋・玉ねぎ・人参 人参・ビーマン・さつまい・フルーツ ゴーニョ・マヨネーズ・群・フルーツ	米・鶏・味噌・ごく塩・長ねぎ・南瓜 カレールワ・ひじき・キャベツ ゴーニョ・マヨネーズ・群・フルーツ	米・鶏・ケチャップ・ソース・トマト 豚肉・大根・大根水煮・人参・玉ねぎ いんげん・じゃが芋・人参・胡瓜 きゅうべつ・群・カレーパ	米・鶏・味噌・ごく塩・ごく塩・さつまい じゃが芋・トマト缶・ケチャップ 白鳥・胡瓜・ツナ缶・群・味噌	米・ゆかり・まろっけ・ごく塩・さつまい 人参・コーン・マヨネーズ・味噌
おやつ	ジ・ユウ・(沖縄風ご飯) 牛乳	◆お楽しみおやつ りんご蒸しパン 牛乳	のりじゃこおにぎり 牛乳	お麩ラスク 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	
主食	米・鶏肉・人参・小ねぎ		ホットケーキミックス・牛乳 りんご	米・しらす・ごま油・青のり	お餅・バター	フルーツ・オレンジジュース
1~2歳児用	I社ギ - 526.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I社ギ - 524.0 kcal 蛋白質 16.0 g	I社ギ - 500.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I社ギ - 505.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I社ギ - 511.0 kcal 蛋白質 16.7 g	I社ギ - 489.0 kcal 蛋白質 14.8 g
3歳児用	I社ギ - 520.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I社ギ - 528.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I社ギ - 584.0 kcal 蛋白質 26.5 g	I社ギ - 511.0 kcal 蛋白質 24.6 g	I社ギ - 538.0 kcal 蛋白質 25.9 g	I社ギ - 518.0 kcal 蛋白質 17.1 g

曜日	月	火	水	木	金	土
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
■ 食	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 人夢しりしり 味噌汁	ごはん 白鳥魚の野菜あんかけ 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 白鳥魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 白鳥魚のしょうゆ煮 さつまい芋サラダ 味噌汁	ごはん 鶏のしょうゆ煮 味噌汁
主要食材	米・納豆・味噌・玉ねぎ しめじ・ケチャップ・片栗粉・胡瓜 きゅうべつ・ツナ缶・群	米・人参・味噌・圓・小豆粉 人参・片栗粉・トマト・ソース・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・味噌・玉ねぎ・人参・ビーマン トマト・片栗粉・トマト・ソース・バセリ粉 味噌	米・味噌・玉ねぎ・人参・ビーマン トマト・片栗粉・トマト・ソース・バセリ粉 味噌	米・味噌・玉ねぎ・人参・ビーマン トマト・片栗粉・トマト・ソース・バセリ粉 味噌	米・味噌・玉ねぎ・人参・ビーマン トマト・片栗粉・トマト・ソース・バセリ粉 味噌
おやつ	勤労感謝の日					
主食	まな粉フレンチトースト 牛乳					
1~2歳児用	I社ギ - 503.0 kcal 蛋白質 27.1 g	I社ギ - 489.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I社ギ - 506.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I社ギ - 480.0 kcal 蛋白質 19.6 g	I社ギ - 512.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I社ギ - 513.0 kcal 蛋白質 20.4 g
3歳児用	I社ギ - 561.0 kcal 蛋白質 15.9 g	I社ギ - 572.0 kcal 蛋白質 23.7 g	I社ギ - 512.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I社ギ - 543.0 kcal 蛋白質 19.8 g	I社ギ - 543.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I社ギ - 543.0 kcal 蛋白質 20.4 g
日	30					
おやつ	お菓子					
■ 食	ミートソースパゲティ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ					
主要食材	スペグティ・鶏肉・玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ・ソース・バセリ粉 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ					
おやつ	鮭おにぎり 牛乳					
主食	鮭おにぎり 牛乳					
1~2歳児用	I社ギ - 505.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I社ギ - 505.0 kcal 蛋白質 20.4 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g
3歳児用	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I社ギ - 553.0 kcal 蛋白質 21.5 g
日	11					
おやつ						
■ 食	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いを増してきます。 冬の訪れに備えて、たくさんの味覚を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。					
1~2歳児用						
3歳児用						
日	11月					
おやつ						
■ 食	口感謝の気持ちを忘れずに！！					
1~2歳児用	11月23日は勤労感謝の日です。					
3歳児用	毎日の食事にはたくさん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。感謝の気持ちを忘れないでね♪♪♪					
日						
おやつ						
■ 食	毎日の食事にはたくさん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。感謝の気持ちを忘れないでね♪♪♪					
1~2歳児用						
3歳児用						
日						
おやつ						
■ 食	今月の旬は・・・里芋・りんご・きのこ類					
1~2歳児用	芋類やきのこ類を中心とした秋野菜は、夏の間に奪われた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。					
3歳児用						
日						
おやつ						
■ 食	里芋					
1~2歳児用	里芋は茎が太ったもので、カブの中心に大きな頸芽があり、そこから子芋、孫芋と芋づる式に増えます。芋頭の中でも最も低カロリーであり、あの独特のぬめり気は細胞を活性化する働きやコレステロールを取り除く効果があります。煮っこがしやお汁に入れて食べるとおいしいですね♪♪♪					
3歳児用						
日						
おやつ						
■ 食	りんご					
1~2歳児用	便秘にも下痢にも有効な優れた整腸作用があります。また、りんごは嘘みごたえがあるので、歯やあごが発育途中の子どもたちにはぴったりです。そのまま食べるほかにもお菓子やサラダなど様々な楽しめます。「1日1個のりんごは医者を遠ざける」ということわざがあるくらいりんごは栄養価が高い果物ですね。					
3歳児用						
日						
おやつ						
■ 食	きのこ類					
1~2歳児用	しいだけ・えのき・しめじなどのきのこ類はビタミンB1、B2や食物繊維を多く含む食材です。また、うま味と香りのよい優れた素材もあります。特に干しあじだけがよく利用され、干しあじだけを水で戻すと、戻し汁にうま味が出ます。煮物、炒め物、天ぷら、汁物など色々な料理で楽しめます。					
3歳児用						
日						
おやつ						
■ 食	●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。 ●カレールウ・ミ・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。 ※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。					
1~2歳児用						
3歳児用						
日						
おやつ						
■ 食	株式会社 セブト					