2022年9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】

ハッピーちゃいるど保育園

9月の声とともに、朝・夕は秋風を感じるようになりました。
夏の疲れが出はじめる頃ですので、食事に旬の食材をたくさん取り入れて、疲れにくい体作りをしましょう。

生活リズムを見直そう

生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。
生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。
そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。

夏の日差しをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、一回り大きくなった感じがします。これから『秋』本番が始まります。
お散歩の途中や店先等で秋を見つけるのも楽しいですね。

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
午前おやつ				お菓子	お菓子	お菓子
昼食				ごはん 豆腐ｽﾃｰｷ肉野菜あん ｶﾘﾌﾗﾜｰのｵｰﾛﾗｿｰｽ すまし汁	きのこカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のカリカリ揚げ⇒鶏肉へ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと茸炒め 味噌汁
主要食材				米・豆腐・小麦粉・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・片栗粉・カリフラワー・胡瓜・コーン・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ケチャップ	米・鶏挽肉・しめじ・えのき・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ｶﾚｰ粉・きゃべつ・ｺｰﾝ・ひじき・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・酢・フルーツ	米・たら・小麦粉・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・パセリ粉・南瓜・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉ねぎ・しめじ・人参・味噌
おやつ				アップルスコーン 牛乳	マカロニチポロタン⇒ツナ除去 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
主要食材				ホットケーキミックス・りんご・豆乳	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ・ピーマン・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ	アガー・オレンジジュース
栄養価 1～2歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547.0 kcal 蛋白質 19.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 14.7 g
栄養価 3～5歳				ｴﾈﾙｷﾞｰ 523.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586.0 kcal 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 16.5 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	19	20	21	22	23	24
午前おやつ	敬老の日	お菓子	お菓子	お菓子	秋分の日	お菓子
昼食		ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のおろし煮あんかけ⇒鶏肉へ 白菜のお浸し すまし汁	秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ		ごはん 大根と鶏肉の照り煮 白和え風サラダ 味噌汁
主要食材		米・鶏肉・生姜汁・片栗粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃが芋・人参・胡瓜・酢・味噌	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ｹﾁｬｯﾌﾟ・酢・片栗粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・白菜・ほうれん草・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・茄子・しめじ・ｶﾚｰ粉・きゃべつ・胡瓜・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・酢・フルーツ		米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ・ごま油・片栗粉・いんげん・豆腐・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・玉ねぎ・りんご・胡瓜・味噌
おやつ		わかめおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳	お麩ラスク 牛乳		グレープゼリー 牛乳
主要食材		米・若芽	ホットケーキミックス・豆乳・マーガリン	お麩・マーガリン		アガー・グレープジュース
栄養価 1～2歳		ｴﾈﾙｷﾞｰ 519.0 kcal 蛋白質 17.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475.0 kcal 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525.0 kcal 蛋白質 16.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 488.0 kcal 蛋白質 19.1 g
栄養価 3～5歳		ｴﾈﾙｷﾞｰ 547.0 kcal 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506.0 kcal 蛋白質 17.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568.0 kcal 蛋白質 19.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 20.8 g

曜日	月	火	水	木	金
日	26	27	28	29	30
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツの胡麻和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼⇒鶏肉へ 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 鶏肉のｸﾘｰﾑｺｰﾝ煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 白菜の煮浸し スープ
主要食材	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・味噌・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・きゃべつ・胡瓜・ごま	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが汁・片栗粉・じゃが芋・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・カリフラワー・胡瓜・酢	米・たら・味噌・こんにゃく・さつま芋・大根・高野豆腐・人参・いんげん	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳・ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・ｺｰﾝｽﾀｰﾁ・パセリ粉・人参・きゃべつ・胡瓜・酢・味噌	米・豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・にら・味噌・片栗粉・白菜・もやし・人参
おやつ	スイートかぼちゃ 牛乳	和風ピラフ⇒しらす除去 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	ツナおにぎり⇒ツナ除去 牛乳	ジャムサンド 牛乳
主要食材	南瓜・マーガリン・豆乳	米・しらす・長ねぎ・小ねぎ・人参	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・パセリ粉	米・ツナ缶・人参	食パン・いちごジャム
栄養価 1～2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515.0 kcal 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537.0 kcal 蛋白質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537.0 kcal 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 20.6 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 535.0 kcal 蛋白質 20.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530.0 kcal 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573.0 kcal 蛋白質 24.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551.0 kcal 蛋白質 23.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559.0 kcal 蛋白質 23.7 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	5	6	7	8	9	10
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん コーンコロッケ 切干の煮物 味噌汁	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け⇒鶏肉へ にんじんとひじきのペペロン除去 味噌汁	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の煮浸し 味噌汁	わかめ御飯 鮭の照焼き⇒鶏肉へ 大豆サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉じゃが キャベツの胡麻和え 味噌汁
主要食材	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・きゃべつ・トマト・ｳｽﾀｰｿｰｽ・切干大根・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・いんげん・小麦粉・南瓜・フルーツ・味噌	米・ほっけ・大根・玉ねぎ・人参・いんげん・もやし・ツナ缶・味噌	米・豚ひき肉・さつま芋・玉ねぎ・いんげん・白菜・もやし・人参・味噌	米・若芽・鮭・トマト・大豆水煮・茄瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・いんげん・きゃべつ・胡瓜・ごま・味噌
おやつ	鮭おにぎり⇒鮭除去 牛乳	ホットケーキ 牛乳	きなこクッキー 牛乳	バナナスクエア 牛乳	◆中秋の名月 さつま芋もち・牛乳	オレンジポンチ 牛乳
主要食材	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳・マーガリン	小麦粉・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳・バナナ・レモン汁	さつま芋・片栗粉・マーガリン	フルーツ・オレンジジュース
栄養価 1～2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555.0 kcal 蛋白質 14.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566.0 kcal 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499.0 kcal 蛋白質 14.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 17.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 13.1 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591.0 kcal 蛋白質 14.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 22.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587.0 kcal 蛋白質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 557.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 540.0 kcal 蛋白質 14.1 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	12	13	14	15	16	17
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 豆腐の肉味噌かけ さつま芋とひじき煮 すまし汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 胡瓜のツナ和え⇒ツナ除去 味噌汁	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨ醤油和え フルーツ	ごはん ポークビーンズ ツナマヨのポテトサラダ⇒ツナ除去 スープ	人参ごはん 白身魚のカラフル焼⇒鶏肉へ 白菜さわやか漬け 味噌汁	ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁
主要食材	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・さつま芋・ひじき	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ・南瓜・ツナ缶・大根・味噌	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・白菜・味噌・大根・高野豆腐・いんげん・きゃべつ・ほうれん草・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾌﾙｰﾂ	米・豚ひき肉・大豆水煮・人参・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶・ｹﾁｬｯﾌﾟ・茄瓜・マカロニ・ツナ缶・マヨネーズ	米・人参・メルルーサ・コーン・小ねぎ・マヨネーズ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・白菜・胡瓜・酢・レモン汁・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・きゃべつ・人参・味噌
おやつ	キャロットケーキ 牛乳	オレンジフレンチトースト 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	❤お楽しみおやつ⇒都度対応 牛乳	きなこサンド 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材	ホットケーキミックス・マーガリン・豆乳・人参	食パン・豆乳・オレンジジュース・マーガリン	米・ごぼう・人参		食パン・きな粉・豆乳	アガー・りんごジュース
栄養価 1～2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 555.0 kcal 蛋白質 19.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 18.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 16.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 17.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517.0 kcal 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 474.0 kcal 蛋白質 20.8 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592.0 kcal 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 532.0 kcal 蛋白質 21.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548.0 kcal 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587.0 kcal 蛋白質 20.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 533.0 kcal 蛋白質 21.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 22.8 g

■午前おやつは、お菓子・飲を提供しています。

夏の疲れ回復のための食事

①早寝・早起きで生活リズムを整えましょう
②１日の始まりの朝食を大切にしましょう
③良質のたんぱく質とビタミンをたっぷりとりましょう
★良質のたんぱく質とは・・・？　⇒卵・肉・魚・大豆などです。
魚では、あじ・さば・さんまなどがこれから美味しくなって旬を迎えます。
この時期の野菜（かぼちゃ・里芋・さつま芋など）や果物にもビタミンがたっぷり含まれています。まだまだ残暑厳しいこの時期には、体を冷やす効果のある夏野菜も食べて夏の疲れを取りましょう。

■9月の旬

さけ　さんま　いわし　かつお
かぼちゃ　さつまいも　さといも　ごぼう
とうがん　チンゲン菜　つるむらさき
なす　しいたけ　まいたけ　しめじ
くり　なし　ぶどう　いちじく

旬のいも類は、煮物にするとほくほくしておいしいです。汁物に入れても甘みがあっておいしいですよ。
きのこは、炒めたり、きのこご飯にして旬の味を味わうのがおすすめです。

●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。

株式会社　セプト