

2022年9月

アーモンド
カシューナッツ

献立に不使用

予定献立表・幼児食【アーモンド・カシューナッツアレルギー対応】



ハッピーちゃんいると保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土		
日	19	20	21	22	23	24									
おやつ	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。						お菓子								
昼食	生活リズムを見直そう						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	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。						米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ・いんげん・豆・マヨネーズ・りんご・茹瓜・味噌								
おやつ	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。						グレープゼリー 牛乳								
主要食材							アガー・グレープジュース								
栄養成分	I単位 - 505.0 kcal 蛋白質 18.1 g I単位 - 523.0 kcal 蛋白質 19.8 g						I単位 - 488.0 kcal 蛋白質 19.1 g I単位 - 505.0 kcal 蛋白質 20.8 g								
日	5	6	7	8	9	10	日	26	27	28	29	30			
おやつ	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 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 にんじんしりしり 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	ごはん 鶏肉じゃが キャベツの胡麻和え 味噌汁	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 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 鶏肉のクリームソース煮 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・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・きゅうり・トマト・グチャップ・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・ほうろけ・大根・玉ねぎ・人参・いんげん・もやし・ツナ缶・味噌	米・豚肉・さつま芋・玉ねぎ・いんげん・白菜・もやし・人参・味噌	米・人参・鶏・トマト・大豆水漬・いんげん・きゅうり・茹瓜・ごま・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが汁・片栗粉・じゃが芋・茹瓜・高野豆腐・人参・いんげん	米・たらこ・味噌・ごま・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・卵・クリームソース・片栗粉・人参・きゅうり・茹瓜・酢・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・にら・味噌・片栗粉・白身・もやし・人参
おやつ	鮭おにぎり 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	和風ピラフ 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	ジャムサンド 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	米・しら芋・長ねぎ・小ねぎ・人参	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ・ジャガイモ・グチャップ・スライス・きゅうり・茹瓜	米・ツナ缶・人参	食パン・いちごジャム
栄養成分	I単位 - 555.0 kcal 蛋白質 14.3 g I単位 - 591.0 kcal 蛋白質 14.9 g						I単位 - 508.0 kcal 蛋白質 18.1 g I単位 - 538.0 kcal 蛋白質 22.2 g	I単位 - 566.0 kcal 蛋白質 18.8 g I単位 - 587.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I単位 - 499.0 kcal 蛋白質 14.3 g I単位 - 557.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I単位 - 522.0 kcal 蛋白質 17.2 g I単位 - 536.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I単位 - 497.0 kcal 蛋白質 13.1 g I単位 - 540.0 kcal 蛋白質 14.1 g	I単位 - 509.0 kcal 蛋白質 18.1 g I単位 - 530.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I単位 - 537.0 kcal 蛋白質 22.5 g I単位 - 573.0 kcal 蛋白質 24.3 g	I単位 - 537.0 kcal 蛋白質 22.3 g I単位 - 551.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I単位 - 508.0 kcal 蛋白質 20.6 g I単位 - 559.0 kcal 蛋白質 23.7 g
日	12	13	14	15	16	17	夏の疲れ回復のための食事								
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
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 茹瓜のツナ和え 味噌汁	野菜味噌うどん 大根と高野豆腐煮 マヨネーズ和え フルーツ	ごはん ボークビーンズ ツナマカロニサラダ スープ	人参ごはん 白身魚のカラフル焼 白菜さわやかが漬け 味噌汁	ごはん 肉豆腐 きゅうり味噌和え すまし汁	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。			
主要食材	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・さつま芋・ひじき						米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ・南瓜・ツナ缶・大根・味噌	うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・白菜・味噌・大根・高野豆腐・いんげん・きゅうり・ほうれん草・マヨネーズ・フルーツ	米・豚肉・大豆水漬・人参・玉ねぎ・じゃが芋・トマト缶・ジャガイモ・茹瓜・マヨネーズ・アスパラ・白身・茹瓜・酢・レモン汁・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・きゅうり・人参・味噌	●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・カレー粉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。 ※湯、天候等の都合により食材料に差が生じる場合がございます。ご了承下さい。				
おやつ	キャロットケーキ 牛乳						オレンジプリンチー 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	きなこサンド 牛乳	アップルゼリー 牛乳	●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・カレー粉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。 ※湯、天候等の都合により食材料に差が生じる場合がございます。ご了承下さい。			
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	●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・カレー粉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。 ※湯、天候等の都合により食材料に差が生じる場合がございます。ご了承下さい。			
栄養成分	I単位 - 555.0 kcal 蛋白質 19.1 g I単位 - 592.0 kcal 蛋白質 21.6 g						I単位 - 491.0 kcal 蛋白質 18.9 g I単位 - 532.0 kcal 蛋白質 21.9 g	I単位 - 497.0 kcal 蛋白質 16.5 g I単位 - 548.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I単位 - 522.0 kcal 蛋白質 17.9 g I単位 - 587.0 kcal 蛋白質 20.9 g	I単位 - 517.0 kcal 蛋白質 19.7 g I単位 - 533.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I単位 - 474.0 kcal 蛋白質 20.8 g I単位 - 502.0 kcal 蛋白質 22.8 g	●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・カレー粉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。 ※湯、天候等の都合により食材料に差が生じる場合がございます。ご了承下さい。			

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

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・・・？ ⇒肉・卵・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 さつま芋 さといも ごぼう
とうがん チンゲン菜 つるむらさき
なす いちじけ まいたけ しめじ
くり なし ぶどう いちじく

旬の食材は、食物にするとよくよく
おいしくいただけます。お料理に入れても甘み
があっておいしいです。さのこに添えし
て旬の味を味わうのがおすすめです。

株式会社 セプト