

2022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	17	18	19	20	21	22
おやつ						お菓子	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 鶏のオニオンソース 切干の煮物 味噌汁	屋食	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 豚肉の生姜焼 あげほのポテト 味噌汁	ごはん ポトと豚挽肉のトト煮 だいこんサラダ スープ	おにぎり 鶏の唐揚げカレー風味 ポテトサラダ フルーツ	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
主要食材						米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・酢・トマト じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌	主要食材	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 マカロニ・胡瓜・人参・ツナ缶 マヨネーズ・フルーツ	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・じゃが芋・胡瓜・マヨネーズ キャベツ・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト缶・クチャップ・炒粉 大根・胡瓜・人参・コーン・酢	米・鶏肉・しょうが汁・酢・粉・片栗粉 小麦粉・トマト・アヲ・じゃが芋 胡瓜・人参・マヨネーズ・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・もやし・胡瓜 酢・ごま・ごま油・味噌	
おやつ						オレンジゼリー 牛乳	おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	焼きうどん 牛乳	アップルスコーン 牛乳	きな粉サンド 牛乳	ホットケーキ ジュース	アップルゼリー 牛乳
1・2歳児						エネルギー 464.0 kcal たんぱく質 17.9 g エネルギー 490.0 kcal たんぱく質 20.2 g	1・2歳児	エネルギー 494.0 kcal たんぱく質 13.9 g エネルギー 552.0 kcal たんぱく質 16.2 g	エネルギー 522.0 kcal たんぱく質 21.2 g エネルギー 572.0 kcal たんぱく質 23.7 g	エネルギー 497.0 kcal たんぱく質 17.9 g エネルギー 529.0 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 530.0 kcal たんぱく質 19.0 g エネルギー 554.0 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 560.0 kcal たんぱく質 15.1 g エネルギー 593.0 kcal たんぱく質 18.3 g	エネルギー 485.0 kcal たんぱく質 20.8 g エネルギー 507.0 kcal たんぱく質 22.5 g
3歳児							3歳児						
日	3	4	5	6	7	8	日	24	25	26	27	28	29
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
昼食	ごはん クロック キャベツの胡麻和え 味噌汁	かぼちゃカレー 大根ツナサラダ フルーツ スープ	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 豆腐・鶏肉野菜あん 青菜の胡麻和え 味噌汁	屋食	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	鶏肉の和風ピラフ 南瓜のきんぴら風 スティック野菜マヨネーズ 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	ごはん 鶏肉の別・トト煮 コールスローサラダ 味噌汁	ピビンバ風 じゃが芋甘辛炒め フルーツ スープ	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン さわやか漬け 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・ツナ缶・キャベツ 胡瓜・人参・ごま・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 カレー・大根・胡瓜・ツナ缶 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・ごま・さつまいも 人参・コーン・いんげん・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・マヨネーズ アヲ・キャベツ・人参・ひじき コーン・マヨネーズ・酢・フルーツ	米・たらこ・マヨネーズ・マヨネーズ・パン粉 人参・マヨネーズ・片栗粉・ほうれん草 人参・玉ねぎ・片栗粉・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ 人参・マヨネーズ・片栗粉・ほうれん草 もやし・ごま・味噌	主要食材	米・鶏肉・コーン・人参・玉ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・玉ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・たらこ・小麦粉・玉ねぎ・人参 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・鶏肉・人参・ほうれん草・もやし マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ
おやつ	しらすおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	アップルスコーン 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこと 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ	ちんすこう 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子
主要食材	米・しらす・人参	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・鶏肉	マカロニ・きな粉	フルーツ・オレンジジュース	主要食材	小麦粉・きな粉	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ キャベツ・パセリ粉 マーガリン	食パン・豆乳・オレンジジュース マーガリン	米・鶏肉	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	フルーツ・オレンジジュース
1・2歳児	エネルギー 549.0 kcal たんぱく質 15.8 g	エネルギー 554.0 kcal たんぱく質 17.8 g	エネルギー 506.0 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 531.0 kcal たんぱく質 21.6 g	エネルギー 504.0 kcal たんぱく質 20.0 g	エネルギー 486.0 kcal たんぱく質 17.7 g	1・2歳児	エネルギー 542.0 kcal たんぱく質 16.6 g	エネルギー 496.0 kcal たんぱく質 18.7 g	エネルギー 486.0 kcal たんぱく質 17.7 g	エネルギー 520.0 kcal たんぱく質 19.0 g	エネルギー 485.0 kcal たんぱく質 14.4 g	エネルギー 530.0 kcal たんぱく質 21.0 g
3歳児	エネルギー 593.0 kcal たんぱく質 16.3 g	エネルギー 582.0 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 526.0 kcal たんぱく質 17.0 g	エネルギー 545.0 kcal たんぱく質 23.9 g	エネルギー 543.0 kcal たんぱく質 22.0 g	エネルギー 533.0 kcal たんぱく質 20.0 g	3歳児	エネルギー 560.0 kcal たんぱく質 18.4 g	エネルギー 529.0 kcal たんぱく質 20.7 g	エネルギー 522.0 kcal たんぱく質 19.7 g	エネルギー 534.0 kcal たんぱく質 19.9 g	エネルギー 505.0 kcal たんぱく質 16.1 g	エネルギー 559.0 kcal たんぱく質 22.6 g
日	10	11	12	13	14	15	日	31	ごはん、強い力のでる食べ物！ ～こんなに強いお米のパワー～				
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子					
昼食		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	ごはん 麻婆だいこん ほうれん草ナムル スープ	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 鶏肉の照焼 大根の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	屋食	★ハロウィーン★ ケチャップライス 南瓜シチュー サラダ フルーツ	●糖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動きます。 また、お米にはたんばく質やビタミン、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 よく食べることが出来ます。 ●よく噛むことができる 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♪				
主要食材		米・さけ・しめじ・玉ねぎ・人参 マヨネーズ・アヲ・大根・胡瓜 マヨネーズ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・もやし ほうれん草・酢・ごま・味噌	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ缶・キャベツ 胡瓜・ごま・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・プロコリー トマト・大根・人参・味噌	米・メルル・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	主要食材	米・ミカド・マヨネーズ・鶏肉 南瓜・玉ねぎ・マヨネーズ・パセリ粉 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌・マヨネーズ					
おやつ		煮りんごヨーグルト 牛乳	ライスおやき 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	グレープゼリー 牛乳	おやつ	メイプルクッキー 牛乳					
主要食材		りんご・レモン汁・ヨーグルト	米・しらす・玉ねぎ・ごま油	米・さけ・マヨネーズ	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン・いちごジャム	人参・りんご・ジュース・レモン汁 粉糖	主要食材	小麦粉・バター・砂糖・豆乳					
1・2歳児	エネルギー 492.0 kcal たんぱく質 17.2 g	エネルギー 507.0 kcal たんぱく質 17.9 g	エネルギー 517.0 kcal たんぱく質 24.5 g	エネルギー 484.0 kcal たんぱく質 19.5 g	エネルギー 470.0 kcal たんぱく質 13.8 g	エネルギー 470.0 kcal たんぱく質 13.8 g	1・2歳児	エネルギー 561.0 kcal たんぱく質 14.6 g					
3歳児	エネルギー 520.0 kcal たんぱく質 19.6 g	エネルギー 511.0 kcal たんぱく質 18.4 g	エネルギー 538.0 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 506.0 kcal たんぱく質 21.4 g	エネルギー 497.0 kcal たんぱく質 15.5 g	エネルギー 497.0 kcal たんぱく質 15.5 g	3歳児	エネルギー 594.0 kcal たんぱく質 14.6 g					
●午前おやつは、お菓子類を提供しています。													



スポーツの日



●糖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動きます。

また、お米にはたんばく質やビタミン、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

よく食べることが出来ます。

●よく噛むことができる

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♪

●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・カレーうどん・シチュウは卵・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。

※※※、アレルギーの都合により食材に要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