

2022年11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	4	5	日	21	22	23	24	25	26
おやつ		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
昼食		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 鶏肉のトマト煮 きゅうりのツナ和え 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 豚と和風の甘辛炒め スティック野菜マヨ添え 味噌汁	昼食	大豆わかめごはん ツナだいこん 三色野菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ あけぼのポテト 味噌汁		ごはん 豚肉の生巻焼 切干の煮物 味噌汁	ごはん 白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁
主要食材		米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 から・片栗粉・南瓜・ほうれん草 もやし・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・トマト・じゃが芋・しめじ から・片栗粉・ツナ缶・きゅうり 胡瓜・マヨネーズ・味噌		うどん・豚肉・白飯・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ缶・きゅうり 胡瓜・ごま・フルーツ	米・豚肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン・大根・胡瓜・人参 マヨネーズ・味噌	主要食材	米・若菜・大豆水餃子・人参・ツナ缶 大根・しょうが汁・もやし・胡瓜 ごま・マヨネーズ・味噌	米・たらこ・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌		米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・じゃが芋・切干大根・人参 いんげん・味噌	米・鶏肉・豆腐・人参・小ねぎ ほうれん草・片栗粉・もやし・胡瓜 酢・ごま・ごま油・味噌	米・豚肉・豆腐・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		ツナおにぎり 牛乳	スイートポテト 牛乳		鮭おにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳	おやつ	フレンチトースト 牛乳	ちんすこう 牛乳		五平もち 牛乳	バナナスクエア 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材		米・ツナ缶・人参	さつま芋・豆乳		米・さけフレーク	アガー・りんごジュース	主要食材	食パン・豆乳・マーガリン	小麦粉・きな粉		米・味噌・ごま	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	アガー・グレープジュース
エネルギー		1杯 - 536.0 kcal 蛋白質 21.7 g	1杯 - 502.0 kcal 蛋白質 19.0 g		1杯 - 517.0 kcal 蛋白質 24.5 g	1杯 - 479.0 kcal 蛋白質 14.3 g	エネルギー	1杯 - 500.0 kcal 蛋白質 20.4 g	1杯 - 554.0 kcal 蛋白質 16.4 g		1杯 - 516.0 kcal 蛋白質 19.8 g	1杯 - 513.0 kcal 蛋白質 16.0 g	1杯 - 485.0 kcal 蛋白質 20.8 g
エネルギー		1杯 - 558.0 kcal 蛋白質 23.5 g	1杯 - 530.0 kcal 蛋白質 20.8 g		1杯 - 538.0 kcal 蛋白質 25.9 g	1杯 - 509.0 kcal 蛋白質 15.8 g	エネルギー	1杯 - 523.0 kcal 蛋白質 21.8 g	1杯 - 573.0 kcal 蛋白質 18.0 g		1杯 - 541.0 kcal 蛋白質 21.6 g	1杯 - 517.0 kcal 蛋白質 17.3 g	1杯 - 507.0 kcal 蛋白質 22.5 g
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30	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さを増してきます。 冬の訪れに備えて、たくさんのお味を取り入れたバランスの良い食事を心がけましょう。 口感謝の気持ちを忘れずに！！ 11月23日は勤労感謝の日です。 毎日の食事にはたくさんの方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」「配送してくれる人」「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！！ 		
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			
昼食	ごはん 白身魚の香味揚げ コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁	ごはん 白身魚の味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ すまし汁	昼食	ミートソースパスタ スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のコンロ焼 大根サラダ スープ			
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 青のり・トマト・マヨネーズ・胡瓜 きゅうり・人参・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パイン・片栗粉・白菜・もやし 味噌	米・じゃが芋・マヨネーズ・小豆 パン・粉・トマト・マヨネーズ・高野豆腐 人参・ツナ缶・味噌	米・鶏肉・小豆・マヨネーズ・トマト 人参・ツナ缶・味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・もやし きゅうり・胡瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	主要食材	スナゲツ・鶏肉・玉ねぎ・人参 しょうが汁・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・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・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・マヨネーズ・マヨネーズ じゃが芋・トマト・大根・胡瓜・ツナ缶 酢			
おやつ	マカロニきなこと 牛乳	りんごジャムサンド 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おやつ	鮭おにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳			
主要食材	マカロニ・きなこと	食パン・りんご・レモン汁	ヨーグルト・バナナ	食パン・豆乳・マーガリン・いちごジャム マヨネーズ・マヨネーズ	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ	アガー・オレンジジュース	主要食材	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	米・若菜			
エネルギー	1杯 - 500.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1杯 - 509.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1杯 - 501.0 kcal 蛋白質 14.5 g	1杯 - 483.0 kcal 蛋白質 24.4 g	1杯 - 521.0 kcal 蛋白質 21.6 g	1杯 - 494.0 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー	1杯 - 504.0 kcal 蛋白質 20.4 g	1杯 - 533.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1杯 - 516.0 kcal 蛋白質 18.0 g			
エネルギー	1杯 - 509.0 kcal 蛋白質 20.2 g	1杯 - 563.0 kcal 蛋白質 21.6 g	1杯 - 557.0 kcal 蛋白質 15.1 g	1杯 - 505.0 kcal 蛋白質 26.3 g	1杯 - 544.0 kcal 蛋白質 23.3 g	1杯 - 534.0 kcal 蛋白質 21.3 g	エネルギー	1杯 - 545.0 kcal 蛋白質 22.2 g	1杯 - 545.0 kcal 蛋白質 23.0 g	1杯 - 549.0 kcal 蛋白質 19.6 g			
日	14	15	16	17	18	19	日						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	今月の旬は・・・里芋・りんご・きのこ類 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。 						
昼食	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	ツナ焼きうどん さつま芋のキンピラ フルーツ 豆腐スープ	ごはん 白身魚の蒸し焼き 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 鶏肉のバーベキュー マセドアンサラダ スープ	ごはん 麻婆だいこん 白菜サラダ すまし汁	ゆかりごはん 白身魚の竜田揚げ 温野菜コーンマヨ 味噌汁							
主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 から・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	うどん・ツナ缶・玉ねぎ・きゅうり 人参・ピーマン・さつま芋・フルーツ マヨネーズ・マヨネーズ	米・ほうれん草・味噌・ごま油・長ねぎ 胡瓜・大根・人参・高野豆腐・いんげん 豆腐・ほうれん草	米・鶏肉・マヨネーズ・マヨネーズ・いんげん トマト・じゃが芋・人参・胡瓜・酢	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・マヨネーズ・白菜 胡瓜・ツナ缶・酢	米・ゆかり・マヨネーズ・しょうが汁 片栗粉・南瓜・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	キャロットゼリー 牛乳	ジュース(沖縄風)ご飯 牛乳	アップルスクエア 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	オレンジポンチ 牛乳							
主要食材	人参・りんご・ジュース・砂糖	米・鶏肉・人参・小ねぎ	ホットケーキミックス・豆乳 りんご		さつま芋・りんご	フルーツ・オレンジジュース							
エネルギー	1杯 - 466.0 kcal 蛋白質 14.1 g	1杯 - 526.0 kcal 蛋白質 20.8 g	1杯 - 509.0 kcal 蛋白質 17.0 g	1杯 - 476.0 kcal 蛋白質 19.1 g	1杯 - 512.0 kcal 蛋白質 18.7 g	1杯 - 497.0 kcal 蛋白質 15.2 g							
エネルギー	1杯 - 517.0 kcal 蛋白質 16.3 g	1杯 - 561.0 kcal 蛋白質 22.1 g	1杯 - 534.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1杯 - 495.0 kcal 蛋白質 21.1 g	1杯 - 519.0 kcal 蛋白質 18.2 g	1杯 - 506.0 kcal 蛋白質 16.4 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・カレールウとシチュールは卵・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味噌を使用しています。

※他、天候等の都合により食材等に変更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。

●マヨネーズは廃棄物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ーは廃・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。

※焼、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。

株式会社 セフト