

2022年11月

ソバ	ビーナッツ	ナッツ類 (うみ・アーモンド カシューナッツ・マカデミアナッツ)	魚卵
献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用

予定献立表・幼児食

【ソバ・ビーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギー対応】



ハッピーちゃいるど保育園

月		火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	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 豚とトマトの甘辛炒め 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 豚肉の生姜焼 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
		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 キャベツ・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	文化の日 	うどん・豚肉・白菜・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・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・豚肉・豆腐・人参・小ねぎ マヨネーズ・アサゲ・胡瓜・ひじき 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 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	さつまいも・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・杏仁粉		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・グレープフルーツ
エネルギー		1食分 536.0 kcal たんぱく質 21.7 g	1食分 502.0 kcal たんぱく質 19.0 g		1食分 517.0 kcal たんぱく質 24.5 g	1食分 479.0 kcal たんぱく質 14.3 g	エネルギー	1食分 500.0 kcal たんぱく質 20.4 g	1食分 554.0 kcal たんぱく質 16.4 g		1食分 516.0 kcal たんぱく質 19.8 g	1食分 513.0 kcal たんぱく質 16.0 g	1食分 485.0 kcal たんぱく質 20.8 g
エネルギー		1食分 558.0 kcal たんぱく質 23.5 g	1食分 530.0 kcal たんぱく質 20.8 g		1食分 538.0 kcal たんぱく質 25.9 g	1食分 509.0 kcal たんぱく質 15.8 g	エネルギー	1食分 523.0 kcal たんぱく質 21.8 g	1食分 573.0 kcal たんぱく質 18.0 g		1食分 541.0 kcal たんぱく質 21.6 g	1食分 517.0 kcal たんぱく質 17.3 g	1食分 507.0 kcal たんぱく質 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いきます。 冬の訪れに備えて、たくさんのお腹をと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ずにね！！ 		
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 きんぴらごぼろ 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/バグティ 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 白身魚のツナ焼 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・アサゲ・胡瓜 味噌	米・豆腐・鶏肉・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・白菜・もやし 味噌	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・おろし・高野豆腐 人参・ツナ缶・味噌	米・鶏肉・小豆粉・アサゲ・トマト 人参・ツナ缶・味噌	米・たらこ・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼろ・人参	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・ごま・もやし きゅうり・胡瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	主要食材	スライス・鶏肉・玉ねぎ・人参 しょうが汁・トマト・アサゲ・マカロニ 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・ごま油 しょうが汁・トマト・アサゲ・マカロニ 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・たらこ・マヨネーズ・コーン・胡瓜 じゃが芋・トマト・大根・胡瓜・ツナ缶 味噌			
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	フルーツザザザ 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・バナナジャム 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・若芽			
エネルギー	1食分 500.0 kcal たんぱく質 19.1 g	1食分 509.0 kcal たんぱく質 19.1 g	1食分 501.0 kcal たんぱく質 14.5 g	1食分 483.0 kcal たんぱく質 24.4 g	1食分 521.0 kcal たんぱく質 21.6 g	1食分 494.0 kcal たんぱく質 19.3 g	エネルギー	1食分 504.0 kcal たんぱく質 20.4 g	1食分 533.0 kcal たんぱく質 19.1 g	1食分 516.0 kcal たんぱく質 18.0 g			
エネルギー	1食分 509.0 kcal たんぱく質 20.2 g	1食分 563.0 kcal たんぱく質 21.6 g	1食分 557.0 kcal たんぱく質 15.1 g	1食分 505.0 kcal たんぱく質 26.3 g	1食分 544.0 kcal たんぱく質 23.3 g	1食分 534.0 kcal たんぱく質 21.3 g	エネルギー	1食分 545.0 kcal たんぱく質 22.2 g	1食分 545.0 kcal たんぱく質 23.0 g	1食分 549.0 kcal たんぱく質 19.6 g			
日	14	15	16	17	18	19	日	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。 					
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
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 さつまいものキンピラ 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・キューズ 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・炒め・キャベツ・コーン・ひじき・酢 マヨネーズ・フルーツ	うどん・ツナ缶・玉ねぎ・きゅうり 人参・ピーマン・さつまいも・フルーツ 豆腐・ほうれん草	米・ほうろ・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 人参・味噌・片栗粉・タマネギ・白菜 胡瓜・ツナ缶・酢	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・タマネギ・白菜 胡瓜・ツナ缶・酢	米・ゆかり・鶏肉・しょうが汁 片栗粉・胡瓜・アサゲ・マヨネーズ 人参・コーン・マヨネーズ・味噌							
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	オレンジボンチ 牛乳							
主要食材	人参・りんごジュース・粉糖	米・鶏肉・人参・小ねぎ	ホットケーキミックス・豆乳 りんご		さつまいも・りんご	フルーツ・オレンジジュース							
エネルギー	1食分 466.0 kcal たんぱく質 14.1 g	1食分 526.0 kcal たんぱく質 20.8 g	1食分 509.0 kcal たんぱく質 17.0 g	1食分 476.0 kcal たんぱく質 19.1 g	1食分 512.0 kcal たんぱく質 18.7 g	1食分 497.0 kcal たんぱく質 15.2 g							
エネルギー	1食分 517.0 kcal たんぱく質 16.3 g	1食分 561.0 kcal たんぱく質 22.1 g	1食分 534.0 kcal たんぱく質 19.6 g	1食分 495.0 kcal たんぱく質 21.1 g	1食分 519.0 kcal たんぱく質 18.2 g	1食分 506.0 kcal たんぱく質 16.4 g							

●マヨネーズは是非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。



■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

●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・カレーパウダー・シチューパウダーは卵・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 セブ