

2022年10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】



ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
日						1		17	18	19	20	21	22
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
昼食	実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。 この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材を取り入れました。 また、からだを動かすのも最適な時期です。休日を利用して、子どもと一緒にからだを動かしてみたいかがでしょう。					■10月の旬 かぶ だいこん にんじん チンゲン菜 エリンギ 銀杏 柿 ぶどう 梨 いちじく 栗 さつまいも さといも イカ イワシ サケ サンマ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
主要食材						米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・卵・トマト じゃが芋・切干・大根・人参・いんげん 味噌	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレーうどん・じゃが芋・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	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・味噌	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 ケチャップ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・ケチャップ・ドレッシング 大根・胡瓜・人参・コーン・酢	米・鶏肉・しょうが汁・卵・卵・片栗粉 小麦粉・トマト・ドレッシング・じゃが芋 胡瓜・人参・ツナ缶・フルーツ	米・鶏肉・しょうが汁・卵・卵・片栗粉 小麦粉・トマト・ドレッシング・じゃが芋 胡瓜・人参・ツナ缶・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 ほうれん草・片栗粉・おやし・胡瓜 卵・ごま・ごま油・味噌
おやつ	食欲が増すこの時期がチャンス!? 苦手な野菜にチャレンジしよう! 子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。からだの健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるようになるといいですね。					さつまいも 食物繊維が豊富に含まれていて、便秘解消や腸内環境の改善につながります。また、ビタミンCがりんごの2倍含まれていて、さつまいものデンプンがビタミンCを吸収するため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。	オレンジゼリー 牛乳	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
エネルギー						464.0 kcal 17.9 g	494.0 kcal 13.9 g	522.0 kcal 21.2 g	497.0 kcal 17.9 g	530.0 kcal 19.0 g	560.0 kcal 15.1 g	485.0 kcal 20.8 g	
たんぱく質						490.0 kcal 20.2 g	552.0 kcal 16.2 g	572.0 kcal 23.7 g	529.0 kcal 22.6 g	554.0 kcal 20.7 g	593.0 kcal 18.3 g	507.0 kcal 22.5 g	
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 クロック キャベツの胡麻和え 味噌汁	かぼちゃカレー 大根ツナサラダマヨソース フルーツ スープ	わかめ御飯 白身魚のこま煎焼→鶏肉へ 人参コーンソテー 味噌汁	ひじきサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚のサクサク焼→鶏肉へ 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 豆腐・牛肉野菜あん 青菜の胡麻和え 味噌汁	ごはん 白身魚のサクサク焼→鶏肉へ 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ソース 味噌汁	ごはん 白身魚のこま煎焼→鶏肉へ 白菜のお浸し 味噌汁	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	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・卵・トマト・切干・大根・人参・いんげん・味噌 胡瓜・人参・ごま・味噌	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・人参・じゃが芋・切干・大根・人参・いんげん・味噌 ツナ缶・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・切干・大根・人参・いんげん・味噌 人参・コーン・いんげん・味噌	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・切干・大根・人参・いんげん・味噌 人参・コーン・いんげん・味噌	米・人参・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ・いんげん・コーン・大根・ほうれん草・人参・玉ねぎ・片栗粉・味噌 おやし・ごま・味噌	米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉・ほうれん草・おやし・ごま・味噌 高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉・ほうれん草・おやし・ごま・味噌 高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉・ほうれん草・おやし・ごま・味噌 高野豆腐・味噌	米・人参・小麦粉・玉ねぎ・人参・ピーマン・片栗粉・ほうれん草・おやし・ごま・味噌 高野豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・卵・卵・片栗粉・小麦粉・トマト・ドレッシング・じゃが芋 人参・胡瓜・卵・味噌	米・鶏肉・人参・ほうれん草・おやし・ごま・味噌 人参・じゃが芋・いんげん・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 ほうれん草・片栗粉・おやし・ごま・味噌	
おやつ	牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳
エネルギー	549.0 kcal 15.8 g	554.0 kcal 17.8 g	506.0 kcal 15.5 g	531.0 kcal 21.6 g	504.0 kcal 20.0 g	486.0 kcal 17.7 g	542.0 kcal 16.6 g	496.0 kcal 18.7 g	486.0 kcal 17.7 g	520.0 kcal 19.0 g	485.0 kcal 14.4 g	530.0 kcal 21.0 g	
たんぱく質	593.0 kcal 16.3 g	582.0 kcal 19.7 g	526.0 kcal 17.0 g	545.0 kcal 23.9 g	543.0 kcal 22.0 g	533.0 kcal 20.0 g	560.0 kcal 18.4 g	529.0 kcal 20.7 g	522.0 kcal 19.7 g	534.0 kcal 19.9 g	505.0 kcal 16.1 g	559.0 kcal 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	お菓子	お菓子	ごはん、強い力のでる食べ物！ ～こんなに強いお米のパワー～				
昼食		ごはん 鶏肉のクリームソース煮 スティック野菜マヨソース 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→ツナ缶 キャベツの胡麻和え フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	★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	●脳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働きます。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。				
主要食材		米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・人参・小麦粉・卵・大根・胡瓜・人参・ごま・味噌	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参・人参										

●午前おやつは、お菓子類を提供しています。

株式会社 セプト