

2022年10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	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	ごはん 鶏のオニオンソース 切干の煮物 味噌汁	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 あけぼのポテト 味噌汁	ごはん ポチと豚挽肉のトマト煮 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・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ						米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	
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が豊富に含まれていて、さつまいものデンプン質がビタミンCを守ることにも、加えても壊れにくいことが特徴です。	オレンジゼリー 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	焼きうどん 牛乳	アップルソー 牛乳	大きな粉サ 牛乳	ホットケーキ ジュース	アップルゼリー 牛乳
11月2日	3	4	5	6	7	8	11月2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 コロッケ 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 豆腐ステーキ肉野菜あん 青菜の胡麻和え 味噌汁	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添え 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 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ フルーツ スープ	ビビンバ風 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・小豆・パン粉・トマト・ケチャップ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	米・鶏肉・大根・玉ねぎ・人参・人参・コーン・いんげん・味噌汁	
おやつ	しらすおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	アップルスクエア 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳	おやつ	しらすこう 牛乳	マカロニボリタン 牛乳	おやつ	おやつ	おやつ	おやつ	
11月2日	10	11	12	13	14	15	11月2日	31						
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添え 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	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ すまし汁	★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	ごはん、強い力のでる食べ物！ ～こんなに強いお米のパワー～ ●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、お米にはたんぱく質やビタミン、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・さけ・しめじ・玉ねぎ・人参・人参・鶏肉・片栗粉・サラダ・マヨネーズ・フルーツ	米・大根・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・人参・鶏肉・片栗粉・サラダ・マヨネーズ・フルーツ	うどん・鶏肉・白菜・人参・玉ねぎ・人参・鶏肉・片栗粉・サラダ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・小豆・パセリ・人参・人参・鶏肉・片栗粉・サラダ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・小豆・パセリ・人参・人参・鶏肉・片栗粉・サラダ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・小豆・パセリ・人参・人参・鶏肉・片栗粉・サラダ・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・小豆・パセリ・人参・人参・鶏肉・片栗粉・サラダ・マヨネーズ・フルーツ	●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できます。					
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	メイプルクッキー 牛乳		●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♪					
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日							11月2日							
おやつ							おやつ							
11月2日														