

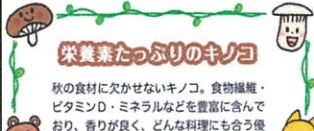
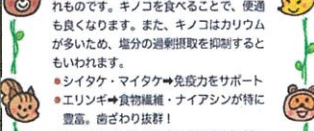
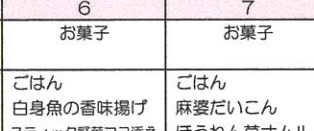
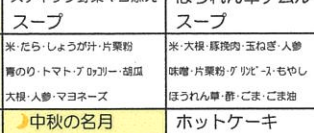
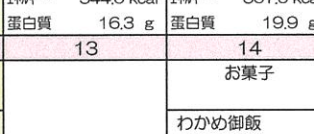
2025年10月



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	2	3	4	5	6	日	20	21	22	23	24	25			
おやつ	 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利なものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート ●エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！ ●エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子				
昼食	 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利なものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート ●エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！ ●エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富						ごはん 鶏のオニオンソース 切干の煮物 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 白身魚マヨネーズ焼 大根の野菜あん 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん 青菜のマヨ醤油 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 鶏肉のクリームソース煮 コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 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 さわかや漬け ずまし汁
主要食材	 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利なものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート ●エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！ ●エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富						米・鶏肉・玉ねぎ・酢・トマト じゃが芋・切干大根・人参・いんげん 味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・オリーブ オイル・じゃが芋・人参・ひじき コンソメ・トマト・酢・フルーツ	米・たら・マヨネーズ・いんげん 大根・ほうれん草・人参・玉ねぎ 片栗粉・味噌	米・豆腐・片栗粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・ピーマン・ほうれん草・トマト 味噌	米・たら・小豆・玉ねぎ・人参・小豆 トマト・じゃが芋・ひじき・いんげん 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・オリーブ オイル・人参・小豆・ピーマン オリーブ・酢・片栗粉・ほうれん草 白菜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・オリーブ オイル・人参・小豆・ピーマン オリーブ・酢・片栗粉・ほうれん草 白菜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・オリーブ オイル・人参・小豆・ピーマン オリーブ・酢・片栗粉・ほうれん草 白菜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・オリーブ オイル・人参・小豆・ピーマン オリーブ・酢・片栗粉・ほうれん草 白菜・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・味噌 酢
おやつ	 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利なものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート ●エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！ ●エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富						鮭おにぎり 牛乳	そばおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	グレープゼリー 牛乳	ちんすこう 牛乳	マカロニナポリタン 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳
主要食材	 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利なものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート ●エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！ ●エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富						米・さけフレーク	米・鶏肉	マカロニ・きなこ	アガー・グレープジュース	小麦粉・きなこ	マカロニ・ツナ缶・人参・玉ねぎ ケチャップ・パセリ粉	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン・いちごジャム	米・茗茶	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	食パン・豆乳・マーガリン
エネルギー	 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利なものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート ●エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！ ●エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富						1人分 - 479.0 kcal 蛋白質 22.1 g	1人分 - 513.0 kcal 蛋白質 23.2 g	1人分 - 476.0 kcal 蛋白質 18.8 g	1人分 - 492.0 kcal 蛋白質 23.1 g	1人分 - 553.0 kcal 蛋白質 18.7 g	1人分 - 497.0 kcal 蛋白質 21.8 g	1人分 - 497.0 kcal 蛋白質 17.7 g	1人分 - 482.0 kcal 蛋白質 18.3 g	1人分 - 523.0 kcal 蛋白質 16.3 g	1人分 - 518.0 kcal 蛋白質 25.5 g
エネルギー	 秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利なものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート ●エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！ ●エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富						1人分 - 506.0 kcal 蛋白質 23.9 g	1人分 - 523.0 kcal 蛋白質 23.1 g	1人分 - 505.0 kcal 蛋白質 20.4 g	1人分 - 516.0 kcal 蛋白質 25.7 g	1人分 - 566.0 kcal 蛋白質 20.0 g	1人分 - 516.0 kcal 蛋白質 25.5 g	1人分 - 503.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1人分 - 516.0 kcal 蛋白質 22.6 g	1人分 - 538.0 kcal 蛋白質 17.8 g	1人分 - 539.0 kcal 蛋白質 28.8 g
日	6	7	8	9	10	11	日	27	28	29	30	31	 10月			
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				
昼食	ごはん 白身魚の香味揚げ 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	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	挽肉カレー コーンサラダ フルーツ スープ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ かぼちゃサラダ ずまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え 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	ごはん 白身魚のごまみそ焼 大根と高野豆腐煮 ずまし汁	ごはん コロケ キャベツの胡麻和え 味噌汁	ハロウィーン キャロットライス 南瓜シチュー サラダ フルーツ					
主要食材	米・たら・しょうが汁・片栗粉 青のり・トマト・アスパラ・胡 大根・人参・マヨネーズ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・オリーブ・もやし ほうれん草・酢・ごま・ごま油	うどん・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ 味噌・片栗粉・ツナ缶・キャベツ 胡麻・ごま・フルーツ	米・納豆・青のり・鶏肉・ブロックコ ートマト・大根・人参・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレー・ウエ・アスパラ・胡麻・コン ソメ・フルーツ	米・ほうろ・小豆・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・南瓜・胡麻・マヨネーズ 味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マーマレード・ブロック ツナ缶・胡麻・キャベツ・ごま・味噌	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレー・ウエ・キャベツ・胡麻・コン ソメ・フルーツ	米・たら・小豆・玉ねぎ・人参・いんげん 大根・高野豆腐・人参・いんげん 胡麻・人参・ごま・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小豆 パン粉・トマト・オリーブ・キャベツ 胡麻・人参・ごま・味噌	米・人参・マヨ・片栗粉・南瓜 玉ねぎ・オリーブ・オリーブ・大根 胡麻・人参・ごま・味噌					
おやつ	中秋の名月 さつまいももち・牛乳	ホットケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	お麩ラスク 牛乳	ジャムサンド 牛乳	豆腐もち 牛乳	煮りんごヨーグルトかけ 牛乳	バナナスクエア 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	南瓜クッキー 牛乳					
主要食材	さつまいも・片栗粉・マーガリン ココア	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	米・ゆかり	お麩・マーガリン	食パン・いちごジャム	豆腐・片栗粉・きなこ	りんご・レモン汁・ヨーグルト バナナ・レモン汁	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・オリーブ・パセリ粉	米・菜めし	ホットケーキミックス・南瓜					
エネルギー	1人分 - 523.0 kcal 蛋白質 14.9 g	1人分 - 489.0 kcal 蛋白質 18.5 g	1人分 - 497.0 kcal 蛋白質 18.9 g	1人分 - 489.0 kcal 蛋白質 22.5 g	1人分 - 506.0 kcal 蛋白質 21.1 g	1人分 - 519.0 kcal 蛋白質 19.2 g	1人分 - 474.0 kcal 蛋白質 22.6 g	1人分 - 494.0 kcal 蛋白質 14.9 g	1人分 - 482.0 kcal 蛋白質 20.3 g	1人分 - 511.0 kcal 蛋白質 19.6 g	1人分 - 524.0 kcal 蛋白質 17.5 g					
エネルギー	1人分 - 544.0 kcal 蛋白質 16.3 g	1人分 - 507.0 kcal 蛋白質 19.9 g	1人分 - 552.0 kcal 蛋白質 22.4 g	1人分 - 505.0 kcal 蛋白質 25.1 g	1人分 - 541.0 kcal 蛋白質 24.7 g	1人分 - 549.0 kcal 蛋白質 20.6 g	1人分 - 501.0 kcal 蛋白質 26.9 g	1人分 - 532.0 kcal 蛋白質 17.0 g	1人分 - 510.0 kcal 蛋白質 22.5 g	1人分 - 529.0 kcal 蛋白質 23.4 g	1人分 - 555.0 kcal 蛋白質 20.1 g					
日	13	14	15	16	17	18	目の良い栄養素について～10月10日は「目の愛護デー」～									
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。子どもの頃は目が最も育つ時期。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子どもたちの「目」の健康を改めて見直してみましょう☆									
昼食	ごはん 白身魚のごまマヨ焼 胡瓜のツナ和え 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 豚肉の生姜焼 あけぼのポテト 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 鶏の唐揚げカレー風味 じゃが芋の煮物 味噌汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁	・ビタミンA 目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。 (緑黄色野菜・レバー・卵黄など) ・ビタミンB群 ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。 (豚肉・卵・ごま・豆類など) ・ビタミンC 目の充血や疲れを防ぎます。 (緑黄色野菜・果物・いちご類) ・DHA 目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。 DHAは体内でほとんど作られない為、食品からの摂取が重要です。 (いわし・さんま・さばなどの青魚)									
主要食材	米・若芽・たら・小麦粉・トマト ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡麻・キャベツ・味噌	米・若芽・たら・小麦粉・トマト ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡麻・キャベツ・味噌	米・若芽・たら・小麦粉・トマト ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡麻・キャベツ・味噌	米・若芽・たら・小麦粉・トマト ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡麻・キャベツ・味噌	米・若芽・たら・小麦粉・トマト ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡麻・キャベツ・味噌	米・若芽・たら・小麦粉・トマト ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡麻・キャベツ・味噌										
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子										
主要食材	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子										
エネルギー	1人分 - 474.0 kcal 蛋白質 19.3 g	1人分 - 508.0 kcal 蛋白質 20.3 g	1人分 - 505.0 kcal 蛋白質 20.2 g	1人分 - 516.0 kcal 蛋白質 21.5 g	1人分 - 486.0 kcal 蛋白質 18.1 g	1人分 - 516.0 kcal 蛋白質 21.5 g										
エネルギー	1人分 - 510.0 kcal 蛋白質 20.7 g	1人分 - 534.0 kcal 蛋白質 24.5 g	1人分 - 520.0 kcal 蛋白質 20.1 g	1人分 - 539.0 kcal 蛋白質 23.7 g	1人分 - 544.0 kcal 蛋白質 22.6 g	1人分 - 544.0 kcal 蛋白質 22.6 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・カレーうどん・シチューは卵・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・ずまし汁は昆布だしと醤油を使用しております。

●りんごは、産地完了期までは加熱したものを提供しています。

※尚、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 セプト

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。