

2025年10月

卵

除去対応

予定献立表・幼児食 【鶏卵アレルギー対応】



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	2	3	4	日	20	21	22	23	24	25
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	お菓子
屋食	栄養素たっぷりのキノコ 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優れものです。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ので、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ●シタケ・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。歯ごたえ抜群！ ●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・肉野菜あん 青菜のマヨ醤油 味噌汁							
			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	スワグティ・玉ねぎ・ツナ缶・ケチャップ・アスパラ・きゅう・人参・ひじき コーン・マヨネーズ・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・マヨネーズ 味噌							
			鮭おにぎり 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	グレープゼリー 牛乳							
			米・さけフレーク	米・鶏肉	マカロニ・きな粉	アガー・グレープジュース							
主要食材							主要食材						
栄養素							栄養素						
栄養素							栄養素						
日	6	7	8	9	10	11	日	27	28	29	30	31	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 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	
屋食	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 すまし汁	屋食	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ボークカレー 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 すまし汁	ごはん コロッケ 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・胡瓜 大根・人参・マヨネーズ	米・大根・豚肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・ケチャップ・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・きゅう 胡瓜・ごま・フルーツ	米・納豆・青のり・鶏肉・ブロックリー トマト・大根・人参・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレーパウダー・アスパラ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	主要食材	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マーマレード・ブロックリー ツナ缶・胡瓜・きゅう・ごま・味噌	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレーパウダー・きゅう・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・ごま・味噌・さつまいも 大根・高野豆腐・人参・いんげん 胡瓜・人参・ごま・味噌	米・じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・ケチャップ・きゅう 玉ねぎ・ケチャップ・アスパラ・大根 胡瓜・マヨネーズ・味噌・ケチャップ	米・人参・マヨネーズ・鶏肉・南瓜 胡瓜・マヨネーズ・味噌・ケチャップ	
おやつ	中秋の名月 さつまいも・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	おやつ	煮りんごヨーグルトがけ 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	豆乳・片栗粉・きなこ	主要食材	りんご・レモン汁・ヨーグルト	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・ケチャップ・パセリ粉	米・菜めし	ホットケーキミックス・南瓜	
栄養素							栄養素						
栄養素							栄養素						
日	13	14	15	16	17	18	目に良い栄養素について～10月10日は「目の愛護デー」～ 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。子どもは目の最も育つ時期。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よう☆ ・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・いも類) ・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ため、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)						
屋食		わかめ御飯 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 ポトと豚挽肉のトト煮 だいこんサラダ スープ	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							
主要食材		米・茗荷・たら・小麦粉・マヨネーズ ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡瓜・きゅう・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・きゅう ごま・トマト・アスパラ・マヨネーズ ケチャップ・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 ごま・トマト・ケチャップ・パセリ粉 大根・胡瓜・人参・コーン・酢	米・鶏肉・しょうが汁・ル・粉・片栗粉 ごま・人参・いんげん・マヨネーズ・味噌 人参・いんげん・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・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		お菓子しおやつ 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	きな粉サンド 牛乳	きんぴらおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳							
主要食材			米・玉ねぎ・コーン・ケチャップ パセリ粉	食パン・きな粉・豆乳	米・ごぼう・人参	バナナ・りんごジュース							
栄養素							●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・カレーパウダーと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。	●りんごごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。	※油、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。		
栄養素													
栄養素													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													
日													

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。