

2025年10月

キウイフルーツ

献立不使用

予定献立表・幼児食 【キウイフルーツ 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	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。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	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・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 アスパラ・じゃが芋・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	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・胡瓜・大根・マヨネーズ 味噌	米・たら・小ねぎ・玉ねぎ・人参・ピーマン アスパラ・酢・片栗粉・ほうれん草 白菜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・アスパラ 豆乳・コーン・マヨネーズ 人参・ほうれん草・マヨネーズ 酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・アスパラ 豆乳・コーン・マヨネーズ 人参・ほうれん草・マヨネーズ 酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・アスパラ 豆乳・コーン・マヨネーズ 人参・ほうれん草・マヨネーズ 酢・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・アスパラ 豆乳・コーン・マヨネーズ 人参・ほうれん草・マヨネーズ 酢・フルーツ
			おやつ	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	ちんすこう 牛乳	マカロニボリタン 牛乳	ジャムケーキ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャラットケーキ 牛乳	フレンチトースト 牛乳
			主要食材	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 グチャップ・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	小麦粉・豆乳・マーガリン
12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	
3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	
6	7	8	9	10	11	27	28	29	30	31	魔女の夜 10月 黒猫		
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			
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	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	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 キャラットライス 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 鶏のり・トマト・アスパラ・胡瓜 大根・人参・マヨネーズ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・グリーン・オリーブオイル 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・じゃが芋 胡瓜・ごま・フルーツ	米・納豆・鶏肉・鶏肉・ブロックソー 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・アスパラ・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・ほうろ・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	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マーマレード・ブロックソー ツナ缶・胡瓜・じゃが芋・ごま・味噌	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 カレーウ・じゃが芋・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 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・グリーン・じゃが芋・じゃが芋 胡瓜・人参・ごま・味噌	米・人参・マヨネーズ・鶏肉・南瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・アスパラ・大根 胡瓜・マヨネーズ・味噌・フルーツ		
おやつ	●中秋の名月 さつま芋もち・牛乳	ホットケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	お魅ラスク 牛乳	ジャムサンド 牛乳	豆乳もち 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	さつま芋・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	お魅・マーガリン	食パン・いちごジャム	豆乳・片栗粉・きなこ	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 グチャップ・グリーン・パセリ粉	米・菜めし	ホットケーキミックス・南瓜		
12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	
3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	
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。 ・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。 ・ビタミンC 目の充血や疲れを防ぎます。 ・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) ●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・カレーウとシチュールは卵・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。 ●りんごは、離乳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。							
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子								
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 ポテ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・茗茶・たら・小麦粉・マヨネーズ ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡瓜・じゃが芋・味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・じゃが芋 ごま・トマト・アスパラ・ツナ缶 胡瓜・じゃが芋・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・グチャップ・パセリ粉 大根・胡瓜・人参・コーン・酢	米・鶏肉・しょうが汁・ポテト・片栗粉 トマト・アスパラ・じゃが芋 人参・いんげん・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・オリーブオイル 酢・ごま・ごま油・味噌								
おやつ	マヨネーズごはん 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・グチャップ パセリ粉	米・玉ねぎ・コーン・グチャップ 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								
12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月	12月 12月 12月								
3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月	3月 3月 3月								
474.0 kcal	508.0 kcal	505.0 kcal	516.0 kcal	486.0 kcal									
19.3 g	20.3 g	20.2 g	21.5 g	18.1 g									
510.0 kcal	534.0 kcal	520.0 kcal	539.0 kcal	544.0 kcal <td colspan="8"></td>									
20.7 g	24.5 g	20.1 g	23.7 g	22.6 g									

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。

株式会社 セプト