

2025年11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	日	17	18	19	20	21	22	
おやつ	11月24日は「和食の日」です！						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	近年、食事の西洋化が進み油や砂糖、塩分の摂りすぎが問題視されています。 「和食」の基本は一汁三菜です。ご飯を主食に、魚のDHA や大豆のレシチンなどで脳にとって良い脂質を摂ることができます。他にも野菜や海藻、きのこなど幅広い食材(栄養素)をそろえ、みそや納豆などの発酵食品で腸内環境を整えます。和食にはおかずが必須ですが、パンやうどん、パスタなどは加える食材が少ないため、和食よりも栄養が炭水化物に偏りがちです。また、合わせるものもバターやマヨネーズなどになり、太りやすい食事になってしまいます。最低でも1日1食以上は、和食を取り入れることをおすすめします。 						ごはん 豚とホトの甘辛炒め スティック野菜マヨ添え 味噌汁	ごはん コーンコロッケ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ごはん ホトと豚挽肉のトマト煮 だいこんサラダ スープ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のカラフル焼 南瓜とひじき煮 味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ和風あん 白菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚肉の生姜焼 切干の煮物 味噌汁	
							米・豚挽肉・しょうが汁・じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン・大根・胡瓜・人参 マヨネーズ・味噌	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・小麦粉 パン粉・トマト・マヨネーズ・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト缶・ケチャップ・パ・粉 大根・胡瓜・人参・コーン・酢	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トマト・マヨネーズ・マカロニ マヨネーズ・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・人参 ひじき・パン粉・片栗粉・白菜・もやし 味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・じゃが芋・切干大根・人参 いんげん・味噌	
おやつ							アップルゼリー 牛乳	菜めしおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	五平もち 牛乳	アップルポンチ 牛乳	フレンチトースト 牛乳		
主要食材							アップル・りんごジュース	米・菜めし	キャロット・チーズ・マーガリン 豆乳・人参	米・味噌・ごま	バナナ・りんごジュース	食パン・豆乳・マーガリン		
エネルギー							17kcal	514.0 kcal	500.0 kcal	515.0 kcal	492.0 kcal	481.0 kcal	485.0 kcal	
たんぱく質							15.2 g	15.2 g	16.4 g	19.2 g	17.1 g	22.8 g	22.7 g	
糖質							501.0 kcal	545.0 kcal	518.0 kcal	527.0 kcal	512.0 kcal	500.0 kcal	510.0 kcal	
脂質							17.0 g	16.3 g	17.2 g	21.1 g	18.6 g	25.0 g	24.6 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	
昼食							ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ あけぼのポテト 味噌汁	ごはん 麻婆だいこん ツナサラダ すまし汁	ごはん 白身魚の味噌焼き きんぴらごぼう すまし汁	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃサラダ すまし汁	ごはん 白身魚の葱みそ焼 大根と高野豆腐煮 すまし汁	ごはん 肉豆腐 胡瓜のナムル 味噌汁	
							米・鶏肉・トマト・じゃが芋・しめじ マヨネーズ・片栗粉・白菜・胡瓜・味噌	米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・大根・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・たら・味噌・いんげん・じゃが芋 ごぼう・人参	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌	米・ほったけ・味噌・ごま油・長ねぎ スラヴィティ・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・たら・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・人参 にら・片栗粉・南瓜・ほうれん草 もやし・マヨネーズ・味噌
主要食材							野菜蒸しパン 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	マカロニミートソース 牛乳	グレープゼリー 牛乳	グレープゼリー 牛乳	グレープゼリー 牛乳	
おやつ							ホットケーキミックス・豆乳・ ミックスペイスタブル	ヨーグルト・バナナ	米・ゆかり	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ マヨネーズ・マヨネーズ	アガー・グレープジュース	アガー・グレープジュース	アガー・グレープジュース	
エネルギー							473.0 kcal	476.0 kcal	472.0 kcal	487.0 kcal	470.0 kcal	470.0 kcal	530.0 kcal	512.0 kcal
たんぱく質							21.6 g	17.1 g	22.2 g	24.5 g	25.3 g	25.3 g	24.4 g	20.2 g
糖質							501.0 kcal	502.0 kcal	503.0 kcal	505.0 kcal	504.0 kcal	504.0 kcal	553.0 kcal	554.0 kcal
脂質							23.8 g	18.8 g	24.5 g	26.2 g	26.2 g	26.2 g	25.8 g	22.8 g
日	10	11	12	13	14	15	日	10	11	12	13	14	15	
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							ごはん 鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ スープ	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ スープ	焼きうどん さつま芋のキンピラ フルーツ 豆腐スープ	ごはん 白身魚の香味揚げ コールスローサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉の照焼き さつま芋煮物 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の竜田焼き 温野菜コーンマヨ 味噌汁	ゆかりごはん 白身魚の竜田焼き 温野菜コーンマヨ 味噌汁	
							米・鶏肉・マヨネーズ・マヨネーズ・いんげん トマト・じゃが芋・人参・胡瓜・酢 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・きゅうり 人参・ピーマン・さつま芋・フルーツ 豆腐・ほうれん草・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・ゆかり・鶏挽肉・しょうが汁 片栗粉・南瓜・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	米・ゆかり・鶏挽肉・しょうが汁 片栗粉・南瓜・マヨネーズ・マヨネーズ 味噌	
主要食材							アップルスクエア 牛乳	アップルスクエア 牛乳	アップルスクエア 牛乳	アップルスクエア 牛乳	アップルスクエア 牛乳	アップルスクエア 牛乳	アップルスクエア 牛乳	
おやつ							アップル・りんごジュース	アップル・りんごジュース	アップル・りんごジュース	アップル・りんごジュース	アップル・りんごジュース	アップル・りんごジュース	アップル・りんごジュース	
エネルギー							494.0 kcal	531.0 kcal	494.0 kcal	476.0 kcal	526.0 kcal	494.0 kcal	530.0 kcal	512.0 kcal
たんぱく質							19.7 g	20.0 g	16.5 g	19.1 g	23.4 g	18.3 g	24.4 g	20.2 g
糖質							507.0 kcal	564.0 kcal	516.0 kcal	506.0 kcal	552.0 kcal	500.0 kcal	553.0 kcal	554.0 kcal
脂質							21.8 g	22.2 g	17.8 g	20.9 g	25.9 g	19.7 g	25.8 g	22.8 g

●マヨネーズは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、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料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないよう心がけましょう。主に含まれる食材→小魚・大豆・海藻など

おすすめの料理→みそ汁



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。

秋のおいしい味覚

秋に収穫できるといえばこのお野菜！「さつまいも」です。ほくほくして甘くて子どもたちにも人気のお野菜です。食物繊維も多いので便秘にも効果抜群！また、免疫力アップの効果もあるので、これからの季節を乗り越えるのにピッタリですね☆彡

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えたり脳の働きに関係しますので、不足しないよう心がけましょう。主に含まれる食材→小魚・大豆・海藻など

おすすめの料理→みそ汁

- 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・カレールウとシチュールフは、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、産地完了期までは加熱したものをご提供しています。
- ※尚、天候等の都合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。