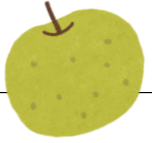
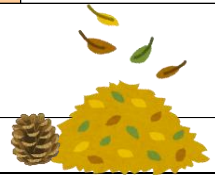




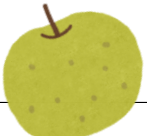
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 牛乳	2 ドリンクヨーグルト	3 牛乳	4 麦茶、ばりんこ
昼食	 食欲の秋！！ たくさん食べて		ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみそ汁 バナナ	ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのゴマ和え コンソメスープ りんご	きのことご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	焼きそば 野菜スティック 豆腐スープ バナナ
午後			牛乳、白い風船	牛乳、小豆のケーキ	牛乳、たべっこどうぶつ	麦茶、ホームパイ
午前	6 牛乳	7 麦茶、ホームパイ	8 牛乳	9 りんごジュース	10 牛乳	11 麦茶、カルシウムせんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ	ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ	秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご	ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 バナナ	ご飯 さわらのムニエル じゃが芋炒め わかめスープ 梨	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ
午後	牛乳、ソフトサラダ	牛乳、星たべよ	牛乳、おかかチーズおにぎり	牛乳、ギンビスアスパラガス	牛乳、さつま芋蒸しパン	麦茶、ぼたぼた焼き
午前	13	14 麦茶、ばりんこ	15 牛乳	16 オレンジジュース	17 牛乳	18 麦茶、ぼたぼた焼
昼食		ご飯 さばのカレー風味焼き 切り干し大根の旨煮 さつま芋のみそ汁 みかん缶	三色どんぶり（卵） 蒸し鶏とブロッコリーの和え物 すまし汁（じゃが芋） 柿	さつま芋御飯 タラのホイル焼き にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ	豚丼 すまし汁 グレープフルーツ
午後		牛乳、白い風船	牛乳、ヨーグルトケーキ	牛乳、ハッピーターン	牛乳、じゃこマヨトースト	麦茶、ココナッツサブレ
午前	20 牛乳	21 牛乳	22 麦茶、ヨーグルト	23 ぶどうジュース	24 牛乳	25 麦茶、白い風船
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ（にら） オレンジ	里芋とベーコンの炊き込みご飯 らわふわきのこバーグ 大根のフレンチサラダ・ 仙仙芭蕉菜とちくわのごま和え かぼちゃの豆乳みそスープ りんご	ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 梨	ご飯 鶏のから揚げ 切り干し大根のサラダ おくらスープ バナナ	きつねうどん ほうれん草とツナの酢和え バナナ	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ
午後	牛乳、ホットケーキ・ココア	牛乳、コーンフレーク	牛乳、ぼたぼた焼き	牛乳、じゃが芋のチーズ焼き	牛乳、ゆかりおにぎり	麦茶、ホームパイ
午前	27 牛乳	28 麦茶、ギンビスアスパラガス	29 牛乳	30 りんごジュース	31 牛乳	
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁 バナナ	ラーメン（もやし・にら） かぼちゃの甘煮 オレンジ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ		
午後	牛乳、ココナッツサブレ	牛乳、おにぎり（あおのり）	牛乳、ばりんこ	牛乳、ぼたぼた焼き	牛乳、かぼちゃマフィン	

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

	エネルギー	タンパク	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
3才以上児	542	20.1	17.2	1.6
目標量	508	20.3	14.1	1.4
3才未満児	446	16.5	14.2	1.4
目標量	464	18.6	12.9	1.4

【服部クッキング監修メニュー】献立担当の方からのメッセージ
 秋は実りの季節。みんなはご飯、たくさん食べてくれていますか？
 今回は寒くなってくるとおいしい、里芋を味付けご飯にしました。
 そして、きのこをたっぷり入れた柔らかいハンバーグです。もうひとつは
 宮城県の伝統野菜「仙仙芭蕉菜」をごま和えにしました。
 風邪を予防して、みんなの元気を守ります。おいしく、いっぱい食べてく

ハピネス保育園 10月の離乳食(12-18ヶ月)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前				1	牛乳		2	ドリンクヨーグルト		3	牛乳	4	麦茶、ハイハイ
昼食			食欲の秋！！ たくさん食べて 元気に過ごそ		軟飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみそ汁 バナナ		軟飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのゴマ和え コンソメスープ りんご		きのこご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 グレープフルーツ		焼きそば 野菜スティック 豆腐スープバナナ		
午後					麦茶、やさいかぞく		牛乳、かぼちゃクッキー		牛乳、ミルクウエハース		麦茶、バナナクッキー		
午前	6	牛乳	7	麦茶、かぼちゃクッキー	8	牛乳	9	りんごジュース	10	牛乳	11	麦茶、ハイハイ	
昼食	軟飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ		ビビンバ(軟飯) 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ		秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご		軟飯 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 バナナ		軟飯 鮭のパン粉焼き じゃが芋炒め わかめスープ 梨		マーボー丼(軟飯) もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ		
午後	牛乳、どうぶつビスケット		牛乳、やさいかぞく		牛乳、おかかチーズおにぎり		牛乳、ミルクウエハース		牛乳、さつま芋蒸しパン		麦茶、ひじきせんべい		
午前	13		14	麦茶、やさいかぞく	15	牛乳	16	オレンジジュース	17	牛乳	18	麦茶、小魚せんべい	
昼食			軟飯 さばのカレー風味焼き 切り干し大根の旨煮 さつまいものみそ汁 みかん缶		鶏肉の照り焼き丼(軟飯) 蒸し鶏とブロッコリーの和え物 すまし汁(じゃが芋) 柿		さつま芋ご飯(軟飯) たらほイル焼き にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ		軟飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ		豚丼(軟飯) すまし汁 グレープフルーツ		
午後	スポーツの日		牛乳、小魚せんべい		牛乳、バナナヨーグルト		牛乳、ハイハイ		牛乳、手づかみ食パン		麦茶、かぼちゃクッキー		
午前	20	牛乳	21	牛乳	22	麦茶、ヨーグルト	23	ぶどうジュース	24	牛乳	25	麦茶、ヨーグルト	
昼食	ピーンズライス 豆腐スープ(にら) オレンジ		里芋とベーコンの炊き込みご飯 ふわふわきのこバーグ 大根のフレンチサラダ・ 仙台芭蕉菜とちくわのごま和え かぼちゃの豆乳みそスープ りんご		軟飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 梨		軟飯 鶏のから揚げ 切り干し大根のサラダ おくらスープ バナナ		きつねうどん ほうれん草とツナの酢和え バナナ		ひじきチャーハン(軟飯) わかめスープ バナナ		
午後	麦茶、バナナクッキー		牛乳、ひじきせんべい		牛乳、ミルクウエハース		麦茶、ゆでじゃがいも		牛乳、ゆかりおにぎり		麦茶、バナナクッキー		
午前	27	牛乳	28	麦茶、ひじきせんべい	29	牛乳	30	りんごジュース	31	牛乳			
昼食	軟飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁 バナナ		ラーメン(もやし・にら) かぼちゃの甘煮 オレンジ		軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き(卵対) れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁		軟飯厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ		食パン かぼちゃグラタン コーンスープ(ねぎ) フルーツポンチ				
午後	牛乳、ハイハイ		牛乳、おにぎり(あおのり)		牛乳、小魚せんべい		牛乳、ミルクウエハース		牛乳、かぼちゃクッキー				

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

【服部クッキング監修メニュー】献立担当の方からのメッセージ
秋は実りの季節。みんなはご飯、たくさん食べてくれていますか？
今回は寒くなってくるとおいしい、里芋を味付けご飯にしました。
そして、きのこをたっぷり入れた柔らかいハンバーグです。もうひとつは宮城県の伝統野菜「仙台芭蕉菜」をごま和えにしました。
風邪を予防して、みんなの元気を守ります。おいしく、いっぱい食べてくださいね！

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

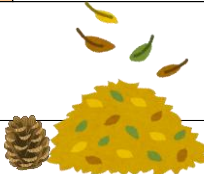
【服部クッキング監修メニュー】献立担当の方からのメッセージ
秋は実りの季節。みんなはご飯、たくさん食べてくれていますか？
今回は寒くなってくるとおいしい、里芋を味付けご飯にしました。
そして、きのこをたっぷり入れた柔らかいハンバーグです。もうひとつは宮城
県の伝統野菜「仙台芭蕉菜」をごま和えにしました。
風邪を予防して、みんなの元気を守ります。おいしく、いっぱい食べてくだ
さいね！

10月の離乳食(9-11ヶ月)

ハピネス保育園



2025年

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前					1	麦茶、ヨーグルト	2	麦茶、ヨーグルト	3	麦茶、ヨーグルト	4	麦茶、ヨーグルト
昼食			食欲の秋！！ たくさん食べて 元気に過ごそう ☆		5倍粥 スタミナ納豆 切り干し大根のみそ汁 バナナ ミルク		5倍粥 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ りんご ミルク		きのこご飯 さけの出汁煮 わかめのすまし汁 バナナ ミルク		うどん（大根・ツナ） 野菜スティック バナナ ミルク	
午後					麦茶、やさいかそく、ミルク		麦茶、かぼちゃクッキー、ミルク		麦茶、ミルクウエハース、ミルク		麦茶、バナナクッキー、ミルク	
午前	6	麦茶、ヨーグルト	7	麦茶、ヨーグルト	8	麦茶、ヨーグルト	9	麦茶、ヨーグルト	10	麦茶、ヨーグルト	11	麦茶、ヨーグルト
昼食	5倍粥 タラのみそ煮 けんちん汁 バナナ ミルク		5倍粥 野菜そぼろ煮 えのきのスープ バナナ ミルク		ナポリタン かぶのスープ りんご ミルク		5倍粥 豆腐の和風あんかけ じゃがいものみそ汁 オレンジ ミルク		5倍粥 さけのしょうゆ煮 わかめスープ（コーン） 梨 ミルク		5倍粥 鶏肉のとりみ煮 はるさめスープ オレンジ ミルク	
午後	麦茶、どうぶつビスケット、ミルク		麦茶、やさいかそく、ミルク		麦茶、おかか粥、ミルク		麦茶、ミルクウエハース、ミルク		麦茶、さつま芋煮、ミルク		麦茶、ひじきせんべい、ミルク	
午前	13		14	麦茶、ヨーグルト	15	麦茶、ヨーグルト	16	麦茶、ヨーグルト	17	麦茶、ヨーグルト	18	麦茶、ヨーグルト
昼食			5倍粥 さけと野菜の煮物 さつまいもとしめじのみそ汁 オレンジ		5倍粥 鶏の照り焼き すまし汁（じゃが芋） オレンジ ミルク		さつま芋御飯（五倍粥） タラのホイル焼き えのきのすまし汁 バナナ ミルク		5倍粥 豚肉のすき焼き風煮物 みそ汁 りんご ミルク		5倍粥 豚ひき肉と野菜の煮物 すまし汁（小松菜） オレンジ ミルク	
午後			麦茶、小魚せんべい、ミルク		麦茶、バナナヨーグルト、ミルク		麦茶、ハイハイン、ミルク		麦茶、手づかみ食パン、ミルク		麦茶、かぼちゃクッキー、ミルク	
午前	20	麦茶、ヨーグルト	21	麦茶、ヨーグルト	22	麦茶、ヨーグルト	23	麦茶、ヨーグルト	24	麦茶、ヨーグルト	25	麦茶、ヨーグルト
昼食	5倍粥 ポトフ わかめのすまし汁 オレンジ ミルク		5倍粥 かぼちゃ入り鶏つくね 里芋とツナの豆乳煮 小松菜とコーンの味噌汁 りんご ミルク		5倍粥 鮭のみそ煮 豆腐みそ汁（なめこ） 梨 ミルク		5倍粥 鶏ひき肉の野菜煮 おくらスープ バナナ ミルク		野菜うどん 小松菜のあえ物 バナナ ミルク		5倍粥 野菜とろみ煮 わかめスープ バナナ ミルク	
午後	麦茶、バナナクッキー、ミルク		麦茶、ひじきせんべい、ミルク		麦茶、ミルクウエハース、ミルク		麦茶、ゆでじゃがいも、ミルク		麦茶、全粥（のり）、ミルク		麦茶、バナナクッキー、ミルク	
午前	27	麦茶、ヨーグルト	28	麦茶、ヨーグルト	29	麦茶、ヨーグルト	30	麦茶、ヨーグルト	31	麦茶、ヨーグルト		
昼食	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものみそ汁 りんご ミルク		みそうどん にらコーン かぼちゃの甘煮 オレンジ ミルク		5倍粥 鮭のもみじあんかけ煮 すまし汁（白菜・えのき） りんご ミルク		5倍粥 鶏肉のごまみそ焼 中華スープ バナナ ミルク		食パン かぼちゃのシチュー オレンジ バナナ ミルク			
午後	麦茶、ハイハイン、ミルク		麦茶、全粥（きな粉）、ミルク		麦茶、小魚せんべい、ミルク		麦茶、ミルクウエハース、ミルク		麦茶、ミルク、かぼちゃクッキー			

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
☆昼食後のミルクは、個人に合わせて提供しています。

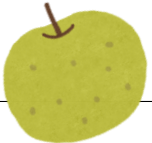
【服部クッキング監修メニュー】献立担当の方からのメッセージ
秋は実りの季節。みんなはご飯、たくさん食べてくれていますか？
今回は寒くなってくるとおいしい、里芋を味付けご飯にしました。
そして、きのこをたっぷり入れた柔らかいハンバーグです。もうひとつは宮城県の伝統野菜「仙台芭蕉菜」をごま和えにしました。
風邪を予防して、みんなの元気を守ります。おいしく、いっぱい食べてくださいね！

10月の離乳食(7-8ヶ月)

ハピネス保育園



2025年

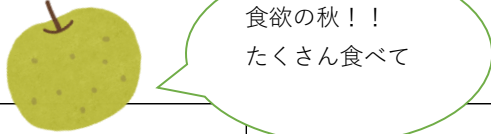
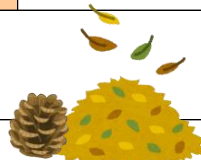
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1 麦茶、ヨーグルト	2 麦茶、ヨーグルト	3 麦茶、ヨーグルト	4 麦茶、ヨーグルト
昼食	 食欲の秋!! たくさん食べて 元気に過ごそう ☆		7倍粥 納豆 たまねぎのすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鶏ささみトマト煮 コンソメスープ りんご ミルク	7倍粥 さけ煮 野菜のすまし汁 オレンジ ミルク	野菜うどん ほうれん草煮 オレンジ ミルク
午後			麦茶、やさいかそく、ミルク	麦茶、ハイハイ、ミルク	麦茶、ひじきせんべい、ミルク	麦茶、小魚せんべい、ミルク
午前	6 麦茶、ヨーグルト	7 麦茶、ヨーグルト	8 麦茶、ヨーグルト	9 麦茶、ヨーグルト	10 麦茶、ヨーグルト	11 麦茶、ヨーグルト
昼食	7倍粥 鮭のあんかけ煮 にんじんのすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 ささみの野菜とろみ煮 かぶのすまし汁 オレンジ ミルク	和風野菜パスタ 豆腐のスープ りんご ミルク	7倍粥 豆腐の和風あんかけ オレンジ ミルク	7倍粥 さけ煮 じゃがいものすまし汁 梨 ミルク	7倍粥 鶏肉の野菜煮込み バナナ ミルク
午後	麦茶、やさいかそく、ミルク	麦茶、ハイハイ、ミルク	麦茶、おかか粥、ミルク	麦茶、ミルクウエハース、ミルク	麦茶、さつま芋煮、ミルク	麦茶、ひじきせんべい、ミルク
午前	13	14 麦茶、ヨーグルト	15 麦茶、ヨーグルト	16 麦茶、ヨーグルト	17 麦茶、ヨーグルト	18 麦茶、ハイハイ
昼食	 スポーツの日	7倍粥 ツナと野菜の煮物 さつまいものすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 そぼろ煮 すまし汁(じゃが芋) バナナ ミルク	7倍粥 さけ煮 野菜のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鶏ささみと人参の出汁煮 かぶのすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 納豆 大根のすまし汁 バナナ ミルク
午後		麦茶、小魚せんべい、ミルク	麦茶、バナナヨーグルト、ミルク	麦茶、やさいかそく、ミルク	麦茶、手づかみ食パン、ハイハイ、ミルク	麦茶、ひじきせんべい、ミルク
午前	20 麦茶、ヨーグルト	21 麦茶、ヨーグルト	22 麦茶、ヨーグルト	23 麦茶、ヨーグルト	24 麦茶、ヨーグルト	25 麦茶、ヨーグルト
昼食	7倍粥 ポトフ 人参のすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鶏ささみとさつま芋の煮物 小松菜とコーンのすまし汁 りんご ミルク	7倍粥 鮭の野菜煮 大根のすまし汁 梨 ミルク	7倍粥 鶏ささみの納豆煮 おくらスープ バナナ ミルク	うどん こまつなのあえ オレンジ ミルク	7倍粥 野菜と豆腐のとろみ煮 にんじんのスープ バナナ ミルク
午後	麦茶、小魚せんべい、ミルク	麦茶、ひじきせんべい、ミルク	麦茶、ハイハイ、ミルク	麦茶、ゆでじゃがいも、ミルク	麦茶、全粥(ゆかり)、ミルク	麦茶、ひじきせんべい、ミルク
午前	27 麦茶、ヨーグルト	28 麦茶、ヨーグルト	29 麦茶、ヨーグルト	30 麦茶、ヨーグルト	31 麦茶、ヨーグルト	
昼食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 すまし汁 りんご ミルク	温そうめん かぼちゃの甘煮 オレンジ ミルク	7倍粥 さけの出汁煮 はくさいのすまし汁 りんご ミルク	7倍粥 豆腐と青菜のとろみ煮 すまし汁 バナナ ミルク	食パン かぼちゃのシチュー キャベツのツナ和え オレンジ ミルク	
午後	麦茶、ハイハイ、ミルク	麦茶、全粥(きな粉)、ミルク	麦茶、小魚せんべい、ミルク	麦茶、やさいかそく、ミルク	麦茶、ハイハイ、ミルク	

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。
☆昼食後のミルクは、個人に合わせて提供しています。

【服部クッキング監修メニュー】献立担当の方からのメッセージ
秋は実りの季節。みんなはご飯、たくさん食べてくれていますか？
今回は寒くなってくるとおいしい、里芋を味付けご飯にしました。
そして、きのこをたっぷり入れた柔らかいハンバーグです。もうひとつは宮
城県の伝統野菜「仙台芭蕉菜」をごま和えにしました。
風邪を予防して、みんなの元気を守ります。おいしく、いっぱい食べてくだ
さいね！

10月の幼児食(小麦・卵アレルギー)

ハピネス保育園 2025年

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前				1	牛乳、ソフトサラダ	2	ドリンクヨーグルト	3	牛乳	4	麦茶、ばりんこ	
昼食				ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみそ汁 バナナ		ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのゴマ和え コンソメスープ りんご		きのこご飯 さつま芋の甘煮 さけの塩焼き わかめのすまし汁 グレープフルーツ		焼きそば 野菜スティック 豆腐スープ バナナ		
午後				牛乳、白い風船		牛乳、小豆のケーキ		牛乳、うす焼きせんべい		麦茶、せんべい		
午前	6	牛乳	7	麦茶、米粉クッキー	8	牛乳	9	りんごジュース	10	牛乳	11	麦茶、せんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ		ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ		ご飯 秋野菜炒め ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご		ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 バナナ		ご飯 さわらのムニエル じゃが芋炒め わかめスープ 梨		マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ	
午後	牛乳、ソフトサラダ		牛乳、ヨーグルト		牛乳、おかかチーズおにぎり		牛乳、米粉クッキー		牛乳、さつま芋蒸しパン		麦茶、せんべい	
午前	13		14	麦茶、ばりんこ	15	牛乳	16	オレンジジュース	17	牛乳	18	麦茶、ソフトサラダ
昼食			ご飯 さばのカレー風味焼き 切干し大根の旨煮 さつまいものみそ汁 みかん缶		鶏肉の照り焼き丼 蒸し鶏とブロッコリーの和え物 すまし汁（じゃが芋） 柿		さつま芋御飯 タラのホイル焼き にんじんしりしり えのきのすまし汁 バナナ		ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ		豚丼 すまし汁 グレープフルーツ	
午後	牛乳、白い風船		牛乳、ヨーグルトケーキ		牛乳、ハッピーターン		牛乳、じゃこマヨトースト（米粉パン）		麦茶、せんべい			
午前	20	牛乳	21	牛乳	22	麦茶、ヨーグルト	23	ぶどうジュース	24	牛乳	25	麦茶、ソフトサラダ
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ（にら） オレンジ		里芋とベーコンの炊き込みご飯 ふわふわきのこバーグ 大根のフレンチサラダ・ 仙台芭蕉菜とちくわのごま和え かぼちゃの豆乳みそスープ りんご		ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 梨		ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ		ご飯 野菜煮 ほうれん草のしらす和え バナナ		ひじきチャーハン わかめスープ バナナ	
午後	麦茶、うす焼きせんべい		牛乳、ソフトサラダ		牛乳、ハッピーターン		麦茶、じゃが芋のチーズ焼き		牛乳、ゆかりおにぎり		麦茶、白い風船	
午前	27	牛乳	28	麦茶、うす焼きせんべい	29	牛乳	30	りんごジュース	31	牛乳		
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁 バナナ		ご飯 野菜炒め かぼちゃの甘煮 オレンジ		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご		ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ		米粉パン かぼちゃグラタン コーンスープ（ねぎ） フルーツポンチ			
午後	牛乳、米粉クッキー		牛乳、おにぎり（あおのり）		牛乳、ばりんこ		牛乳、ハッピーターン		牛乳、蒸しかぼちゃ			

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

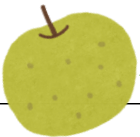
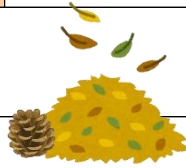
	エネルギー	タンパク	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
3才以上児	542	20.1	17.2	1.6
目標量	508	20.3	14.1	1.4
3才未満児	446	16.5	14.2	1.4
目標量	464	18.6	12.9	1.4

【服部クッキング監修メニュー】献立担当の方からのメッセージ
 秋は実りの季節。みんなはご飯、たくさん食べてくれていますか？
 今回は寒くなってくるとおいしい、里芋を味付けご飯にしました。
 そして、きのこをたっぷり入れた柔らかいハンバーグです。もうひとつは宮城
 県の伝統野菜「仙台芭蕉菜」をごま和えにしました。
 風邪を予防して、みんなの元気を守ります。おいしく、いっぱい食べてくださ

10月の幼児食(卵アレルギー)

ハピネス保育園

2025年

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前					1	牛乳	2	ドリンクヨーグルト	3	牛乳	4	麦茶、ばりんこ
昼食			食欲の秋！！ たくさん食べて 元気に過ごそう		ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみそ汁 バナナ		ご飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのゴマ和え コンソメスープ りんご		きのご飯 さけの塩焼き さつま芋の甘煮 わかめのすまし汁 グレープフルーツ		焼きそば 野菜スティック 豆腐スープ バナナ	
午後					麦茶、白い風船		牛乳、小豆のケーキ		牛乳、たべっこどうぶつ		麦茶、ホームパイ	
午前	6	牛乳	7	麦茶、ホームパイ	8	牛乳	9	りんごジュース	10	牛乳	11	麦茶、カルシウム せんべい
昼食	ご飯 たらのみそマヨ焼き 蒸しかぼちゃ けんちん汁 バナナ		ビビンバ 白菜の煮びたし えのきのみそ汁 キウイフルーツ		秋野菜のナポリタン ブロッコリーのごまあえ かぶのスープ りんご		ご飯 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりともやしの酢の物 じゃがいものみそ汁 バナナ		ご飯 さわらのムニエル じゃが芋炒め わかめスープ 梨		マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ オレンジ	
午後	牛乳、ソフトサラダ		牛乳、星たべよ		牛乳、おかかチーズおにぎり		牛乳、ギンビスアスパラガス		牛乳、さつま芋蒸しパン		麦茶、ぼたぼた焼き	
午前	13		14	麦茶、ばりんこ	15	牛乳	16	オレンジジュース	17	牛乳	18	麦茶、ぼたぼた焼
昼食			ご飯 さばのカレー風味焼き 切干し大根の旨煮 さつまいものみそ汁 みかん缶		鶏肉の照り焼き丼 蒸し鶏とブロッコリーの和え物 すまし汁（じゃが芋） 柿		さつま芋御飯 タラのホイル焼き にんじんしりしり えのきのみそ汁 バナナ		ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜とコーンの和え物 かぶのみそ汁 キウイフルーツ		豚丼 すまし汁 グレープフルーツ	
午後	牛乳、白い風船		牛乳、ヨーグルトケーキ		牛乳、ハッピーターン		牛乳、じゃこマヨトースト		麦茶、ココナッツサブレ			
午前	20	牛乳	21	牛乳	22	麦茶、ヨーグルト	23	ぶどうジュース	24	牛乳	25	麦茶、白い風船
昼食	ビーンズライス 豆腐スープ（にら） オレンジ		里芋とベーコンの炊き込みご飯 ふわふわきのこバーグ 大根のフレンチサラダ・ 仙台芭蕉菜とちくわのごま和え かぼちゃの豆乳みそスープ りんご		ご飯 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 大根となめこのみそ汁 梨		ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根のサラダ おくらスープ バナナ		きつねうどん ほうれん草とツナの酢和え バナナ		ひじきチャーハン わかめスープ バナナ	
午後	麦茶、ホットケーキ・ココア		牛乳、コーンフレーク		牛乳、ぼたぼた焼き		麦茶、じゃが芋のチーズ焼き		牛乳、ゆかりおにぎり		麦茶、ホームパイ	
午前	27	牛乳	28	麦茶、ギンビスアスパラガス	29	牛乳	30	りんごジュース	31	牛乳		
昼食	ご飯 豆腐の松風焼き キャベツと油揚げの炒め煮 みそ汁 バナナ		ラーメン（もやし・にら） かぼちゃの甘煮 オレンジ		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き れんこんとひじきのサラダ 白菜のすまし汁 りんご		ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ		米粉パン かぼちゃグラタン コーンスープ（ねぎ） フルーツポンチ			
午後	牛乳、ココナッツサブレ		牛乳、おにぎり（あおのり）		牛乳、ばりんこ		牛乳、ぼたぼた焼き		牛乳、かぼちゃマフィン			

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

	エネルギー	タンパク	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
3才以上児	542	20.1	17.2	1.6
目標量	508	20.3	14.1	1.4
3才未満児	446	16.5	14.2	1.4
目標量	464	18.6	12.9	1.4

【服部クッキング監修メニュー】献立担当の方からのメッセージ

秋は実りの季節。みんなはご飯、たくさん食べてくれていますか？

今回は寒くなってくるとおいしい、里芋を味付けご飯にしました。

そして、きのこをたっぷり入れた柔らかいハンバーグです。もうひとつは宮城県の伝統野菜「仙台芭蕉菜」をごま和えにしました。

風邪を予防して、みんなの元気を守ります。おいしく、いっぱい食べてくださいね！

	エネルギー	タンパク	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
3才以上児	542	20.1	17.2	1.6
目標量	508	20.3	14.1	1.4
3才未満児	446	16.5	14.2	1.4
目標量	464	18.6	12.9	1.4