



予定献立表・幼児食



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土	
日				1	2	3	日	19	20	21	22	23	24	
おやつ				お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子			お菓子	
昼食	 <p>早いもので1年も半年が過ぎ、子ども達の好きな夏がすぐそこまでやってきました。これからの時期は、はじめと蒸し暑く食欲も落ちやすくなります。食欲がないからと言ってあっさりしたものや、好きなものに偏った食べ方をしていると『夏バテ』をしてしまいます。 暑い夏だからこそ、よく食べ・よく遊び、夏に負けない体づくりをしましょう!!</p>			鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 にんじんしりしり すまし汁	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮 お豆ココロサラダ 味噌汁	納豆ごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 味噌汁	ミートソースパスタ ごまドレッシングサラダ フルーツ スープ	麻婆大根丼 青菜の胡麻和え フルーツ スープ	 <p>スポーツの日</p> <p>ごはん かれの和風ステーキ ポテトサラダ 味噌汁</p> <p>米: かりい・小豆粉・トウモロコシ じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ 味噌</p> <p>豆乳プリン 牛乳</p> <p>豆乳・セラチン・パナラエッセンス</p>				
主要食材				米: 鶏肉・玉ねぎ・人参・小豆 小豆粉・南瓜・フルーツ・味噌	米: 豆腐・鶏肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・いんげん・人参・もやし ツナ缶	米: 鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん 加: 粉・片栗粉・大豆水・コン 大根・胡瓜・人参・トマト・味噌	米: 納豆・青のり・鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・アボカド・トマト・大根・人参 味噌	スバグティ・鶏肉・玉ねぎ・トウモロコシ トマト・ジャガイロ・切粉・きつね粉 胡瓜・コン・人参・餅・ごま・フルーツ	米: 大根・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ 味噌・片栗粉・グリンピース・ほうれん草 もやし・ごま・フルーツ					
おやつ				ホットケーキ 牛乳	バナナきな粉サンド 牛乳	オレンジゼリー 牛乳	おやつ	豆乳フレンチトースト 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳				
主要食材				ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	食パン・バナナ・きな粉	アガー・オレンジジュース	主要食材	食パン・豆乳・マーガリン	米: さけ・フレーク	マカロニ・きな粉				
栄養価				I kcal - 511.0 kcal 蛋白質 18.1 g	I kcal - 544.0 kcal 蛋白質 25.7 g	I kcal - 491.0 kcal 蛋白質 17.8 g	栄養価	I kcal - 498.0 kcal 蛋白質 23.4 g	I kcal - 532.0 kcal 蛋白質 23.2 g	I kcal - 520.0 kcal 蛋白質 19.6 g				
おやつ				I kcal - 541.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I kcal - 568.0 kcal 蛋白質 27.3 g	I kcal - 493.0 kcal 蛋白質 19.6 g	おやつ	I kcal - 530.0 kcal 蛋白質 26.0 g	I kcal - 562.0 kcal 蛋白質 25.9 g	I kcal - 534.0 kcal 蛋白質 21.6 g				
日	5	6	7	8	9	10	日	26	27	28	29	30	31	
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	お菓子	
昼食	ごはん 揚げ鮭のマリネ かき揚げのコーン炒め 味噌汁	肉みそ丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ スープ	青のりコーンご飯 白身魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ 七塔素麺汁	ごはん 鶏肉のカレー煮 コールスローサラダ フルーツ 味噌汁	豆腐ドライカレー カラフルサラダ フルーツ スープ	ごはん 鶏肉じゃが きゃべつのツナ和え 味噌汁	昼食	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツの胡麻和え すまし汁	ごはん 白身魚の酢豚風 ごま人参 味噌汁	ごはん 油淋鶏 大豆サラダ 味噌汁	豚挽肉と夏野菜カレー きゃべつツナサラダ フルーツ スープ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 あけぼのポテト 味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ野菜あん さつま芋サラダ 味噌汁	
主要食材	米: さけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・餅・かき揚げ・胡瓜・コーン トマト・味噌	米: 豚肉・玉ねぎ・人参・にら 味噌・じゃが芋・いんげん フルーツ	米: 青のり・コーン・ほうろ・しょうが 片栗粉・アボカド・トマト・胡瓜・胡瓜 玉ねぎ・トマト・味噌・素麺・おろし 人参・胡瓜・餅・味噌	米: 鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・小豆 豆乳・コールスロー・トマト・かき揚げ コーン・餅・フルーツ	米: 豆腐・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレー粉・トマト・かき揚げ いんげん・ツナ缶・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米: 鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・ツナ缶・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米: 納豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・キャベツ・グリンピース 人参・ごま油・ごま・味噌	主要食材	米: 豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・グリンピース 人参・ごま油・ごま・味噌	米: ほうろ・小麦粉・じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン・トマト・餅・片栗粉 人参・ごま油・ごま・味噌	米: 鶏肉・片栗粉・長ねぎ・餅・ごま油 しょうが・トマト・アボカド・大豆水 胡瓜・人参・おろし・トマト・味噌 胡瓜・ツナ缶・トマト・フルーツ	米: 豚肉・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・じゃが芋 ほうれん草・片栗粉・さつま芋 胡瓜・トマト・味噌	米: 大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・じゃが芋 ほうれん草・片栗粉・さつま芋 胡瓜・トマト・味噌	米: 豆腐・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・じゃが芋 ほうれん草・片栗粉・さつま芋 胡瓜・トマト・味噌
おやつ	マカロニミートソース 牛乳	きな粉フレンチトースト 牛乳	七塔ゼリー☆ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	おやつ	スイートかぼちゃ 牛乳	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	豆乳バナナスコーン 牛乳	アップルゼリー 牛乳	
主要食材	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ トマト・かき揚げ・おろし	食パン・豆乳・マーガリン・きな粉	アガー・豆乳・オレンジジュース	米: 苜蓿	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ	人参・りんごジュース・レモン汁 粉糖	主要食材	南瓜・豆乳・マーガリン	りんご・レモン汁・ヨーグルト	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	米: 苜蓿	ホットケーキミックス・バナナ 豆乳	アガー・りんごジュース	
栄養価	I kcal - 531.0 kcal 蛋白質 21.5 g	I kcal - 531.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I kcal - 512.0 kcal 蛋白質 16.3 g	I kcal - 520.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I kcal - 546.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I kcal - 493.0 kcal 蛋白質 19.9 g	栄養価	I kcal - 524.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I kcal - 525.0 kcal 蛋白質 16.6 g	I kcal - 533.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I kcal - 540.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I kcal - 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I kcal - 511.0 kcal 蛋白質 15.0 g	
おやつ	I kcal - 554.0 kcal 蛋白質 23.3 g	I kcal - 559.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I kcal - 515.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I kcal - 534.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I kcal - 577.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I kcal - 504.0 kcal 蛋白質 21.7 g	おやつ	I kcal - 544.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I kcal - 555.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I kcal - 545.0 kcal 蛋白質 23.0 g	I kcal - 590.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I kcal - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I kcal - 542.0 kcal 蛋白質 16.0 g	
日	12	13	14	15	16	17	<p>夏バテに気をつけて夏を乗り越えましょう!</p> <p>日増しに暑くなってきました。古く万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。「夏バテ」は、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますので、食事には注意してあげてください。</p> <p>独特の苦みで子どもにも大人にも敬遠されがちな「ゴーヤ」ですが、栄養満点の食材です。ビタミンCがとても多く、トマトの約5倍、胡瓜の約10倍含まれています。「ゴーヤ」に含まれているビタミンCは熱に強く、壊れにくい性質があるのでどんな料理に使用しても多くのビタミンCを摂取することができます。また苦味成分の「モモルデニン」には腸胃を刺激して食欲を増進させる効果があるので、夏バテ防止にぴったりです。ただ、体を冷やす効果もあるので、冷え性の方は食べすぎに注意しましょう。</p> <p>「ゴーヤ」の下処理で苦味を取る際に「ワタをしっかりと取る」という表記がよくありますが、実は「ゴーヤ」のワタは苦くないんですよ。苦味をしっかりと取るには薄く切って、しっかりと塩もみ、下茹でを行ってください。</p>							
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子								
昼食	炒め納豆ごはん じゃが芋の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 鶏のから揚げ きゃべつのお浸し 味噌汁	ごはん 鮭のマヨネーズ焼 花野菜のサラダ 味噌汁	ごはん ツナコーンロケ 切干の煮物 味噌汁	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁								
主要食材	米: 鶏肉・人参・長ねぎ・納豆 じゃが芋・玉ねぎ・いんげん フルーツ・味噌	米: かりい・コーン・人参・小豆 マヨネーズ・アボカド・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米: 鶏肉・しょうが汁・小麦粉 片栗粉・トマト・アボカド・きゃべつ 高野豆腐・いんげん・味噌	米: さけ・マヨネーズ・パセリ粉 いんげん・アボカド・かき揚げ・人参 小豆粉・パン粉・きゃべつ・かき揚げ 切干大根・人参・いんげん・味噌	米: じゃが芋・ツナ缶・コーン・玉ねぎ 小豆粉・パン粉・きゃべつ・かき揚げ 切干大根・人参・いんげん・味噌	米: 豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし 餅・味噌								
おやつ	お昼ラスク 牛乳	南瓜ジャムサンド 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	◆お楽しみおやつ 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	オレンジポンチ 牛乳								
主要食材	お昼: マーガリン	食パン・南瓜・豆乳	米: ツナ缶・人参		米: 鶏肉・人参	フルーツ・オレンジジュース								
栄養価	I kcal - 512.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I kcal - 519.0 kcal 蛋白質 20.5 g	I kcal - 555.0 kcal 蛋白質 21.8 g	I kcal - 479.0 kcal 蛋白質 17.8 g	I kcal - 578.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I kcal - 518.0 kcal 蛋白質 21.5 g								
おやつ	I kcal - 536.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I kcal - 519.0 kcal 蛋白質 21.8 g	I kcal - 586.0 kcal 蛋白質 23.9 g	I kcal - 505.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I kcal - 593.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I kcal - 540.0 kcal 蛋白質 23.3 g								
日	12	13	14	15	16	17	<p>●マヨネーズは中華料理用のものを使用しております。</p> <p>●ホットケーキミックス・カレー粉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。</p> <p>●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。</p> <p>※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。</p>							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。