

ソバ	ビーナッツ	ナッツ類 (ウミ・アーモンド おシヨナツマ・マカデミアナツ)	魚卵
献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用	献立に不使用

予定献立表・幼児食  
【ソバ・ビーナッツ・ナッツ類・魚卵 アレルギー対応】

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
おやすみ	7月						18	19	20	21	22	23	
おやつ	お菓子						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食	<p>太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。蒸し暑くて食欲がないからといって、あっさりとしたものばかり食べていたり、好きなものに偏った食べ方をしていると夏バテになります。暑い夏こそ、よく食べ、よく体を動かして、いきいきと過ごしましょう。</p>						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	ツナケチャップバスタ ごまドレッシングがけ 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	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 鶏肉のカレー煮 ポテトサラダ 味噌汁	
主要食材	<p>米・鶏肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・いんげん・人参・もやし ツナ缶</p>						米・納豆・青のり・鶏肉・玉ねぎ 小豆・アサゲ・トマト・大根 人参・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・チキン ウナギ・アサゲ・オクラ・きゅうり・胡瓜 コーン・人参・豚・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	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・もやし ポテト・チキン・人参・きゅうり・胡瓜 人参・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・もやし ポテト・チキン・人参・きゅうり・胡瓜 人参・味噌		
おやつ	わかめおにぎり 牛乳						オレンジゼリー 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	グレープゼリー 牛乳		
エネルギー	I補料 - 536.0 kcal 蛋白質 23.1 g						I補料 - 504.0 kcal 蛋白質 16.3 g	I補料 - 498.0 kcal 蛋白質 23.4 g	I補料 - 520.0 kcal 蛋白質 20.2 g	I補料 - 518.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I補料 - 540.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I補料 - 489.0 kcal 蛋白質 18.9 g	
エネルギー	I補料 - 560.0 kcal 蛋白質 24.8 g						I補料 - 520.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I補料 - 530.0 kcal 蛋白質 26.0 g	I補料 - 544.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I補料 - 535.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I補料 - 589.0 kcal 蛋白質 24.6 g	I補料 - 501.0 kcal 蛋白質 22.8 g	
おやすみ	4	5	6	7	8	9	25	26	27	28	29	30	
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	お菓子	お菓子	
昼食	ごはん 揚げ鮭のマリネ かぼちゃのトマト 味噌汁	肉みそ丼 じゃが芋のきんぴら フルーツ スープ	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ 味噌汁	青のりコーンご飯 白身魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ セブ素麺汁	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 きゅうりのツナ和え 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン キャベツのお浸し 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 きゅうりツナサラダ 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・じゃがいも・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・酢・おろし・胡瓜・コーン トマト・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・にら 味噌・片栗粉・じゃが芋・いんげん フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 トマト・アサゲ・きゅうり・人参 胡瓜・味噌	米・青のり・コーン・たらし・しょうが 片栗粉・アサゲ・トマト・南瓜・胡瓜 玉ねぎ・トマト・味噌・素麺・おろし コーン・酢・フルーツ	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン いんげん・ツナ缶・きゅうり・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・きゅうり・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・グリンピース きゃべつ・胡瓜	米・ほったい・小麦粉・じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン・アサゲ・酢・片栗粉 人参・ごま油・ごま・味噌	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢・ごま油 しょうが汁・トマト・アサゲ・大根・水 胡瓜・人参・油・トマト・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・胡瓜・茄子 ピーマン・カレールフ・キャベツ ごぼう・片栗粉・いんげん・じゃが芋 トマト・アサゲ・味噌	米・豆腐・片栗粉・玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・片栗粉・さつま芋 胡瓜・トマト・味噌	米・豆腐・片栗粉・玉ねぎ・人参・しめじ 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	お菓子 牛乳	五平もち 牛乳	セブヨーグルト饗天☆ 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	スイートかぼちゃ 牛乳	スイートかぼちゃ 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	
エネルギー	I補料 - 535.0 kcal 蛋白質 21.6 g	I補料 - 514.0 kcal 蛋白質 17.5 g	I補料 - 528.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I補料 - 536.0 kcal 蛋白質 17.0 g	I補料 - 546.0 kcal 蛋白質 18.5 g	I補料 - 493.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I補料 - 524.0 kcal 蛋白質 19.3 g	I補料 - 525.0 kcal 蛋白質 16.6 g	I補料 - 533.0 kcal 蛋白質 19.1 g	I補料 - 540.0 kcal 蛋白質 16.2 g	I補料 - 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I補料 - 511.0 kcal 蛋白質 15.0 g	
エネルギー	I補料 - 558.0 kcal 蛋白質 23.5 g	I補料 - 563.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I補料 - 539.0 kcal 蛋白質 22.1 g	I補料 - 543.0 kcal 蛋白質 18.6 g	I補料 - 577.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I補料 - 504.0 kcal 蛋白質 21.7 g	I補料 - 544.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I補料 - 555.0 kcal 蛋白質 17.9 g	I補料 - 545.0 kcal 蛋白質 23.0 g	I補料 - 590.0 kcal 蛋白質 19.2 g	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I補料 - 542.0 kcal 蛋白質 16.0 g	
おやすみ	11	12	13	14	15	16	暑い日が続き、たくさん汗をかく季節になりました。汗をかくと失われる栄養素の1つにビタミンがあります。ビタミンB群は、エネルギーを作り出すときに必要で、体力を消耗しやすい夏には欠かせない栄養素です。夏におすすめは、ビタミンB群をたくさん含む豚肉や枝豆、緑黄色野菜です。しっかり食べましょう。						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	■7月の旬の食材 枝豆 かぼちゃ きゅうり ゴーヤ ししとう さやいんげん しそ じゅんさい しょうが スズキニ つるむらさき 冬瓜 とうもろこし トマト ピーマン						
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 白菜のお浸し 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 ツナコーンコロケ 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	★水分補給を見直してみよう！ 子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。この水分が体の中で様々な働きを保つために重要な役割をします。外出時の前後や昼寝の前、入浴の前後などに、少しずつ飲むようにしましょう。熱中症を予防するためにも、湿気を感ずる前の水分補給が大切です。 また、ジュースや清涼飲料水は糖分が多く含まれています。暑いときの水分補給は、糖分の含まれていない麦茶やお茶、カルシウムを多く含む牛乳などを飲むようにしましょう。						
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・メルル・サ・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・アサゲ・ひじき 乾豆・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小麦粉 片栗粉・トマト・じゃが芋・白菜 胡瓜・味噌	米・さけ・マヨネーズ・パセリ粉 南瓜・アサゲ・おろし・人参 酢・味噌	米・じゃが芋・ツナ缶・コーン・玉ねぎ 小豆・バナナ粉・きゅうり・おろし 切干大根・人参・いんげん・味噌 酢・ごま油・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし 酢・ごま油・味噌	★夏バテしないためのポイント ①水分補給を十分にしましょう。 ②1日3食、いろいろな食材をしっかり食べて夏を乗り切るスタミナをつけましょう。 ③睡眠をしっかりとり、疲れをためないようにしましょう。						
おやつ	お菓子・マーガリン	バナナ・南瓜・豆乳	うどん・ツナ缶・きゅうり・玉ねぎ 人参・ピーマン			フルーツ・オレンジジュース	●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・カレールフとシチュールフは卵・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。 ※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。						
エネルギー	I補料 - 512.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I補料 - 519.0 kcal 蛋白質 19.7 g	I補料 - 493.0 kcal 蛋白質 22.8 g	I補料 - 543.0 kcal 蛋白質 20.6 g	I補料 - 533.0 kcal 蛋白質 14.6 g	I補料 - 518.0 kcal 蛋白質 21.5 g							
エネルギー	I補料 - 536.0 kcal 蛋白質 21.4 g	I補料 - 519.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I補料 - 506.0 kcal 蛋白質 24.3 g	I補料 - 570.0 kcal 蛋白質 22.4 g	I補料 - 546.0 kcal 蛋白質 14.4 g	I補料 - 540.0 kcal 蛋白質 23.3 g							

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。