2022年7月

予定献立表・幼児食

ハッピーちゃいるど保育園

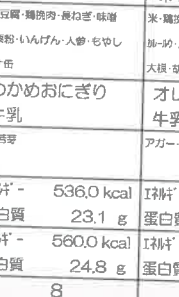
太陽の光がさんさんと降り注ぐ暑い夏がやってきました。夏を元気に過ごせるかどうかは、食事にかかっています。

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。

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
おやつ(午前)					お菓子	お菓子
昼食					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 お豆コロコロサラダ 味噌汁
主要食材					米・豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・いんげん・人参・もやし ツナ缶	米・鶏挽肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん カレー粉・片栗粉・大豆水煮・コーン 大根・胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌
おやつ					わかめおにぎり 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
主要食材					米・若芽	アガー・オレンジジュース
栄養価 1・2歳					エネルギー 536.0 kcal 蛋白質 23.1 g	エネルギー 504.0 kcal 蛋白質 16.3 g
栄養価 3～5歳					エネルギー 560.0 kcal 蛋白質 24.8 g	エネルギー 520.0 kcal 蛋白質 19.1 g
日	4	5	6	7	8	9
おやつ(午前)	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子 七夕	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 揚げ鮭のマリネ カリフラワーのコーンマヨ 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 七夕素麺汁	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 きゃべつのツナ和え 味噌汁
主要食材	米・さけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・酢・カリフラワー・胡瓜・コーン マヨネーズ・味噌	米・豚挽肉・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 マーマレード・ブロッコリー・きゃべつ・人参 胡瓜・酢・味噌	米・青のり・コーン・たら・しょうが汁 片栗粉・ブロッコリー・トマト・南瓜・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・味噌・素麺・オクラ	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレールウ・トマト・ブロッコリー コーン・酢・フルーツ	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
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	ヒタヨーグルト寒天☆ 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	キャロットゼリー 牛乳
主要食材	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスターソース・ガーゼ粉	お菓子	米・味噌	ヨーグルト・粉寒天・アガー オレンジジュース	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 粉寒天
栄養価 1・2歳	エネルギー 535.0 kcal 蛋白質 21.6 g	エネルギー 514.0 kcal 蛋白質 17.5 g	エネルギー 528.0 kcal 蛋白質 19.0 g	エネルギー 536.0 kcal 蛋白質 17.0 g	エネルギー 546.0 kcal 蛋白質 18.5 g	エネルギー 493.0 kcal 蛋白質 19.9 g
栄養価 3～5歳	エネルギー 558.0 kcal 蛋白質 23.5 g	エネルギー 563.0 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 539.0 kcal 蛋白質 22.1 g	エネルギー 543.0 kcal 蛋白質 18.6 g	エネルギー 577.0 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 504.0 kcal 蛋白質 21.7 g
日	11	12	13	14	15	16
おやつ(午前)	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 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 ツナコーンコロッケ 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・鶏挽肉・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・メルルーサ・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・ブロッコリー・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・じゃが芋・白菜 胡瓜・味噌	米・さけ・マヨネーズ・パセリ粉 南瓜・ブロッコリー・カリフラワー・人参 酢・味噌	米・じゃが芋・ツナ缶・コーン・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・きゃべつ・ウスターソース 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 酢・ごま・ごま油・味噌
おやつ	お麸ラスク 牛乳	南瓜ジャムサンド 牛乳	焼きうどん 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	❤お楽しみおやつ 牛乳	オレンジポンチ 牛乳
主要食材	お麸・マーガリン	食パン・南瓜・豆乳	うどん・ツナ缶・きゃべつ・玉ねぎ 人参・ピーマン	米・鶏挽肉・人参		フルーツ・オレンジジュース
栄養価 1・2歳	エネルギー 512.0 kcal 蛋白質 19.0 g	エネルギー 519.0 kcal 蛋白質 19.7 g	エネルギー 493.0 kcal 蛋白質 22.8 g	エネルギー 543.0 kcal 蛋白質 20.6 g	エネルギー 533.0 kcal 蛋白質 14.6 g	エネルギー 518.0 kcal 蛋白質 21.5 g
栄養価 3～5歳	エネルギー 536.0 kcal 蛋白質 21.4 g	エネルギー 519.0 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 506.0 kcal 蛋白質 24.3 g	エネルギー 570.0 kcal 蛋白質 22.4 g	エネルギー 546.0 kcal 蛋白質 14.4 g	エネルギー 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。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	18	19	20	21	22	23
おやつ(午前)		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		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	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 鶏肉のクリームコーン煮 ポテトサラダ 味噌汁
主要食材		米・納豆・青のり・鶏肉・玉ねぎ 小麦粉・ブロッコリー・トマト・大根 人参・味噌	スパゲティ・玉ねぎ・ツナ缶・ケチャップ ウスターソース・ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜 コーン・人参・酢・ごま・フルーツ	米・大根・豚挽肉・玉ねぎ・長ねぎ 味噌・片栗粉・ダリピース・ほうれん草 もやし・ごま・フルーツ	米・豚挽肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 胡瓜・きゃべつ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・クリームコーン・豆乳 コーンフレーク・ブロッコリー・じゃが芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌
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	しらすおにぎり 牛乳	グレープゼリー 牛乳
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	米・しらす・人参	アガー・グレープジュース
栄養価 1・2歳		エネルギー 498.0 kcal 蛋白質 23.4 g	エネルギー 520.0 kcal 蛋白質 20.2 g	エネルギー 518.0 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 540.0 kcal 蛋白質 22.8 g	エネルギー 489.0 kcal 蛋白質 18.9 g
栄養価 3～5歳		エネルギー 530.0 kcal 蛋白質 26.0 g	エネルギー 544.0 kcal 蛋白質 22.8 g	エネルギー 535.0 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 589.0 kcal 蛋白質 24.6 g	エネルギー 501.0 kcal 蛋白質 22.8 g
日	25	26	27	28	29	30
おやつ(午前)	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	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 あげぼのポテト 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・豆腐・鶏挽肉・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・ほうけ・小麦粉・じゃが芋 玉ねぎ・ピーマン・ケチャップ・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・ブロッコリー・大豆水煮 胡瓜・人参・ツナ缶・マヨネーズ・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・南瓜・筍子 ピーマン・カレールウ・キャベツ 胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ・フルーツ	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 マヨネーズ・ケチャップ・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・マヨネーズ・味噌
おやつ	スイートかぼちゃ 牛乳	煮リンゴヨーグルトがけ 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	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・若芽	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 1・2歳	エネルギー 524.0 kcal 蛋白質 19.3 g	エネルギー 525.0 kcal 蛋白質 16.6 g	エネルギー 533.0 kcal 蛋白質 19.1 g	エネルギー 540.0 kcal 蛋白質 16.2 g	エネルギー 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g	エネルギー 511.0 kcal 蛋白質 15.0 g
栄養価 3～5歳	エネルギー 544.0 kcal 蛋白質 20.8 g	エネルギー 555.0 kcal 蛋白質 17.9 g	エネルギー 545.0 kcal 蛋白質 23.0 g	エネルギー 590.0 kcal 蛋白質 19.2 g	エネルギー 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	エネルギー 542.0 kcal 蛋白質 16.0 g



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。

★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睡眠をしっかりとって、疲れをためないようにしましょう。

■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
ズッキーニ　つるむらさき　冬瓜　とうもろこし
トマト　ピーマン

★水分補給を見直してみましょう！

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ています。外出時の前後や昼寝の前後、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、渇きを感じ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。

●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ウは卵・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料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社　セプト