

2022年7月

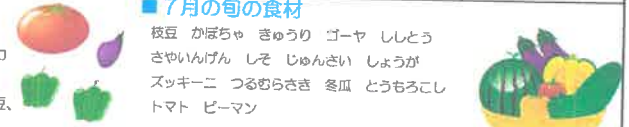
大豆	魚	卵
生の豆乳のみ除去対応	代替食・除去対応	除去対応

予定献立表・幼児食【魚・卵・大豆アレルギー対応】

Happyチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
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	お菓子
昼食	ごはん 麻婆豆腐	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮	ごはん 鶏肉のマーマレード煮	ごはん 鶏肉のから揚げ	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮	ごはん 鶏肉のから揚げ	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮	ごはん 麻婆豆腐	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮	ごはん 鶏肉のマーマレード煮	ごはん 鶏肉のから揚げ	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮	ごはん 鶏肉のから揚げ
主要食材	米・大豆・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・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん じゃが芋・片栗粉・大豆水・コーン ツナ缶	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マヨネーズ・アスパラ・ひじき 鶏肉・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小豆粉 片栗粉・トマト・じゃが芋・白菜 豆腐・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・ツナ缶・じゃが芋・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・じゃが芋・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・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・小豆粉・じゃが芋 味増・マヨネーズ・ツナ缶 玉ねぎ・ピーマン・ツナ缶・片栗粉 人参・醤油・ごま・味噌	米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 しょうが汁・トマト・アスパラ・大豆水 胡瓜・人参・じゃが芋・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・南瓜・茄子 しょうが汁・トマト・アスパラ・大豆水 ピーマン・カレールウ・キャベツ ごぼう・片栗粉・いんげん・じゃが芋 トマト・ツナ缶・味噌	米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参・玉ねぎ ピーマン・カレールウ・キャベツ ごぼう・片栗粉・いんげん・じゃが芋 トマト・ツナ缶・味噌	米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参・玉ねぎ ピーマン・カレールウ・キャベツ ごぼう・片栗粉・いんげん・じゃが芋 トマト・ツナ缶・味噌	米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参・玉ねぎ ピーマン・カレールウ・キャベツ ごぼう・片栗粉・いんげん・じゃが芋 トマト・ツナ缶・味噌
おやつ	マカロニミートソース 牛乳	お菓子	五平もち 牛乳	セタヨーグルト・寝た☆ 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	キャロットゼリー 牛乳	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
主要食材	マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・トマト・アスパラ・片栗粉	お菓子	米・味噌	ヨーグルト・粉糖・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 粉糖	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
1歳未満	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 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I補料 - 511.0 kcal 蛋白質 15.0 g
1歳以上	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 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I補料 - 542.0 kcal 蛋白質 16.0 g
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	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 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 花野菜のサラダ 味噌汁	ごはん 切干の煮物 味噌汁	ごはん ほうれん草ナムル 味噌汁	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
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・カレールウ・コーン・人参・小豆粉 マヨネーズ・アスパラ・ひじき 鶏肉・人参・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・小豆粉 片栗粉・トマト・じゃが芋・白菜 豆腐・味噌	米・トマト・マヨネーズ・パセリ粉 胡瓜・アスパラ・かつお・人参 酢・味噌	米・じゃが芋・ツナ缶・玉ねぎ 小豆粉・パン粉・じゃが芋・かつお・アスパラ 切干大根・人参・いんげん・味噌	米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし 酢・ごま・味噌	米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし 酢・ごま・味噌	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	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
主要食材	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	お菓子
1歳未満	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	I補料 - 536.0 kcal 蛋白質 21.4 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	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I補料 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g
1歳以上	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	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 - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I補料 - 542.0 kcal 蛋白質 16.0 g

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。



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 しゅんさい しょうが
スッキー二 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、入浴の前などに、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、渴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お茶やお水、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。

★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と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。

- 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。