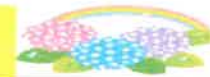


2023年6月

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】



ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
おやつ				1	2	3	おやつ	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	お菓子	お菓子
昼食				鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 きゅうりのお浸し 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼き→鶏肉へ 白身魚の照焼き→鶏肉へ ポテトサラダ 味噌汁	昼食	ポークカレー フルーツ スープ	ごはん 白身魚の照焼き→鶏肉へ 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 鶏肉のトマトソース ごまドレッシングサラダ スープ	ジュース(沖縄風ご飯) さつま芋とひじき煮 白菜味噌和え スープ	ゆかりごはん 鶏肉の甘辛揚げ 人参しりしり→ツナ除去 味噌汁	ごはん 豆腐の肉味噌グラタン かぼちゃマセドアン スープ
主要食材				米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・きゅうり・胡瓜・味噌	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・いんげん・ほうれん草・人参 もやし・酢・ごま・味噌	米・小麦粉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 じゃが芋・胡瓜・人参・マヨネーズ 味噌	主要食材	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールフ・きゅうり・ほうれん草 マヨネーズ・大根・豚挽肉・いんげん 人参・片栗粉・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ケチャップ・じゃが芋・きゅうり 人参・片栗粉・味噌	米・鶏肉・人参・ごま油・グリーンピース さつま芋・ひじき・白菜・胡瓜・味噌 味噌	米・ゆかり・鶏肉・片栗粉・じゃが芋 トマト・人参・もやし・ツナ缶 味噌	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・37度水・南瓜・胡瓜 コーン・酢	米・豆腐・肉味噌・玉ねぎ・人参 いんげん・味噌・37度水・南瓜・胡瓜 コーン・酢
おやつ				おいしい旬の食べ物〜とうもろこし〜			おやつ						
おやつ				とうもろこしにもいろいろな種類があります。日本では、甘みが強い スイートコーンというものが主流で、未熟な実を収穫して野菜として 食べられています。とうもろこしは収穫すると、時間とともに甘味が 少なくなっていくとされています。そのため、すぐに食べない場合 でも買ってきたら早めに茹でましょう。			おやつ						
栄養							栄養						
1歳児							1歳児						
2歳児							2歳児						
3歳児							3歳児						
4歳児							4歳児						
5歳児							5歳児						
1							1						
2							2						
3							3						
4							4						
5							5						
6							6						
7							7						
8							8						
9							9						
10							10						
11							11						
12							12						
13							13						
14							14						
15							15						
16							16						
17							17						
18							18						
19							19						
20							20						
21							21						
22							22						
23							23						
24							24						

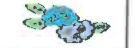


曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
おやつ				8	9	10	おやつ	26	27	28	29	30	
おやつ				お菓子	お菓子	お菓子	おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
昼食				夏野菜と挽肉カレー スティック野菜マヨ添え フルーツ スープ	ごはん 白身魚の甘辛炒め→鶏肉へ かたろりのオリーブ すまし汁	ごはん 肉豆腐 南瓜のきんぴら風 味噌汁	昼食	ごはん 鶏肉のママレード煮 茹でたまご和え→ツナ除去 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼き→鶏肉へ だいこん甘辛炒め 味噌汁	ミートソースごはん 野菜スティック フルーツ スープ	ごはん 白身魚のマリネ→鶏肉へ 南瓜の甘煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のグリル→煮 コールスローサラダ 味噌汁	
主要食材				米・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン ゆず・コーン・カレールフ・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・フルーツ	米・豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・ほうれん草 人参・カリフラワー・胡瓜・マヨネーズ ケチャップ	米・豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・ほうれん草 南瓜・人参・味噌	主要食材	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・マヨネーズ・ツナ缶 胡瓜・きゅうり・ごま・味噌	米・小麦粉・人参・小ねぎ マヨネーズ・大根・いんげん マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 マヨネーズ・胡瓜・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・たけのこ・人参・玉ねぎ ピーマン・南瓜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆腐 かたろり・豆乳・コーン・かたろり きゅうり・人参・胡瓜・酢・味噌	
おやつ				バナナヨーグルト 牛乳	アップルスコーン 牛乳	スイートポテト 牛乳	おやつ	バナナきなこヨーグルト 牛乳	じゃがもち 牛乳	鮭おにぎり→鮭除去 牛乳	林檎蒸しケーキ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	
主要食材				米・さけフレーク ヨーグルト・バナナ	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・しらたき・人参 さつまいも・豆乳	主要食材	ヨーグルト・バナナ・きな粉 じゃが芋・片栗粉	じゃが芋・片栗粉	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・茗茶	
栄養							栄養						
1歳児							1歳児						
2歳児							2歳児						
3歳児							3歳児						
4歳児							4歳児						
5歳児							5歳児						
1							1						
2							2						
3							3						
4							4						
5							5						
6							6						
7							7						
8							8						
9							9						
10							10						
11							11						
12							12						
13							13						
14							14						
15							15						
16							16						
17							17						
18							18						
19							19						
20							20						
21							21						
22							22						
23							23						
24							24						

6月に入り、梅雨の季節になりました。はじめと蒸し暑い日や梅雨寒といわれるような日もあり、体調を崩しやすい時期です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしていく日が増えていきます。体調を崩さないように食事、運動、睡眠をしっかりとるように心がけましょう。日常生活でいろいろな食品を上手に組み合わせることが大切です。

さらに、食中毒には特に気をつけなくてはならない時期でもあります。食中毒予防の基本は「手洗い」です。手洗いを食事前はもちろん、ご家庭でも習慣づけ、手はいつも清潔にしておきましょう。

●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・カレールフとシチュールーフは卵・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。  
※※、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。



■午前おやつは、お菓子類を提供しています。