2023年7月 予定献立表・幼児食【鶏卵アレルギー対応】

卵 除去対応

ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
午前おやつ						お菓子
昼食						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・鶏挽肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん ルー(小・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						オレンジゼリー 牛乳
						アガー・オレンジジュース
栄養価 1～2歳						Ｅネルギー 504.0 kcal 蛋白質 16.3 g
栄養価 3～5歳						Ｅネルギー 520.0 kcal 蛋白質 19.1 g

♪♪今月のおすすめ食材♪♪ 今月は『ゴーヤ』です❤❤❤

・旬 6～8月　・多い栄養素 ビタミンC、モモルデシン

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「モモルデシン」には胃腸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。

「ゴーヤ」の下処理で苦味を取る際に「ワタをしっかり取る」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。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3	4	5	6	7	8
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子 七夕	お菓子
昼食	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 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	豆腐ドライカレー カラフルサラダ 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 七夕素麺汁	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・メルルーサ・玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ・酢・片栗粉・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・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・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・商瓜・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・味噌・素麺・オクラ	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	マカロニきなこ 牛乳	アップルスクエア 牛乳	五平もち 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	七夕フルーツゼリー☆ 牛乳	キャロットゼリー 牛乳
主要食材	マカロニ・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	米・味噌	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ	アガー・りんごジュース オレンジジュース・みかん缶	人参・りんごジュース・レモン汁 粉寒天
栄養価 1～2歳	Ｅネルギー 525.0 kcal 蛋白質 18.8 g	Ｅネルギー 551.0 kcal 蛋白質 16.8 g	Ｅネルギー 528.0 kcal 蛋白質 19.2 g	Ｅネルギー 546.0 kcal 蛋白質 18.5 g	Ｅネルギー 541.0 kcal 蛋白質 15.7 g	Ｅネルギー 493.0 kcal 蛋白質 19.9 g
栄養価 3～5歳	Ｅネルギー 559.0 kcal 蛋白質 20.1 g	Ｅネルギー 579.0 kcal 蛋白質 18.2 g	Ｅネルギー 539.0 kcal 蛋白質 22.2 g	Ｅネルギー 577.0 kcal 蛋白質 20.8 g	Ｅネルギー 560.0 kcal 蛋白質 17.3 g	Ｅネルギー 504.0 kcal 蛋白質 21.7 g
日	10	11	12	13	14	15
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ビビンバ風 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 鶏の香味揚げ 白菜のお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 花野菜のサラダ 味噌汁	ごはん 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・ほうれん草 もやし・コーン・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・小松菜 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・片栗粉 青のり・トマト・じゃが芋・白菜 胡瓜・味噌	米・たら・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・コーン・玉ねぎ 小麦粉・パン粉・きゃべつ・クルトンソース 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	豆乳フレンチトースト 牛乳	南瓜のパンケーキ 牛乳	焼きうどん 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	バナナヨーグルト 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	ホットケーキミックス・豆乳 南瓜	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	ヨーグルト・バナナ	アガー・グレープゼリー
栄養価 1～2歳	Ｅネルギー 565.0 kcal 蛋白質 19.7 g	Ｅネルギー 539.0 kcal 蛋白質 18.7 g	Ｅネルギー 491.0 kcal 蛋白質 22.5 g	Ｅネルギー 538.0 kcal 蛋白質 19.8 g	Ｅネルギー 516.0 kcal 蛋白質 13.7 g	Ｅネルギー 469.0 kcal 蛋白質 21.2 g
栄養価 3～5歳	Ｅネルギー 573.0 kcal 蛋白質 21.4 g	Ｅネルギー 539.0 kcal 蛋白質 19.8 g	Ｅネルギー 504.0 kcal 蛋白質 24.1 g	Ｅネルギー 577.0 kcal 蛋白質 21.4 g	Ｅネルギー 530.0 kcal 蛋白質 13.9 g	Ｅネルギー 509.0 kcal 蛋白質 24.1 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	17	18	19	20	21	22
午前おやつ	海の日	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食		人参ツナごはん 鶏肉の照焼き 大根の煮物 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	夏祭り お楽しみ会	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・人参・ツナ缶・鶏肉・玉ねぎ ブロッコリー・トマト・大根・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 ケチャップ・ウスターソース・バジル粉・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	中華麺・豚肉・きゃべつ・人参 玉ねぎ・ウスターソース・ケチャップ 青のり・鶏肉しょうが汁片栗粉 トマトブロッコリー・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 コンソメスープ・ブロッコリー・じゃが芋・胡瓜 人参・マヨネーズ・味噌
おやつ		◆お楽しみおやつ⇒個別対応 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	☆夏祭りおやつ☆ ココアバナナ&ジュース	しらすおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳
主要食材			米・さけフレーク	ココア・バナナ・豆乳	米・しらす・人参	アガー・りんごジュース
栄養価 1～2歳		Ｅネルギー 481.0 kcal 蛋白質 22.5 g	Ｅネルギー 536.0 kcal 蛋白質 18.1 g	Ｅネルギー 491.0 kcal 蛋白質 23.4 g	Ｅネルギー 527.0 kcal 蛋白質 20.2 g	Ｅネルギー 489.0 kcal 蛋白質 16.1 g
栄養価 3～5歳		Ｅネルギー 514.0 kcal 蛋白質 24.3 g	Ｅネルギー 567.0 kcal 蛋白質 19.8 g	Ｅネルギー 528.0 kcal 蛋白質 26.7 g	Ｅネルギー 576.0 kcal 蛋白質 22.0 g	Ｅネルギー 508.0 kcal 蛋白質 19.7 g
日	24	25	26	27	28	29
午前おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ごはん 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 大根と鶏肉の照り煮 あげぼのポテト 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 油淋鶏 大豆サラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 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・ぽっけ・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・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・豚挽肉・玉ねぎ・人参・商瓜・茄子 ピーマン・カレールウ・きゃべつ 胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ・フルーツ	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・マカロニ・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・酢・片栗粉・トマト ブロッコリー・さつま芋・胡瓜・人参 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	豆乳バナナスコーン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	グレープゼリー 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・バナナ 豆乳	米・若芽	ホットケーキミックス・マーガリン 豆乳・人参	アガー・グレープジュース
栄養価 1～2歳	Ｅネルギー 507.0 kcal 蛋白質 19.1 g	Ｅネルギー 525.0 kcal 蛋白質 16.6 g	Ｅネルギー 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g	Ｅネルギー 526.0 kcal 蛋白質 16.2 g	Ｅネルギー 533.0 kcal 蛋白質 19.1 g	Ｅネルギー 490.0 kcal 蛋白質 16.8 g
栄養価 3～5歳	Ｅネルギー 527.0 kcal 蛋白質 20.6 g	Ｅネルギー 555.0 kcal 蛋白質 17.9 g	Ｅネルギー 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	Ｅネルギー 576.0 kcal 蛋白質 19.2 g	Ｅネルギー 545.0 kcal 蛋白質 23.0 g	Ｅネルギー 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g
日	31					
午前おやつ	お菓子					
昼食	麻婆大根丼 青菜の胡麻和え フルーツ スープ					
主要食材	米・大根・豚挽肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・グリンピース・もやし ほうれん草・フルーツ					
おやつ	マカロニきなこ 牛乳					
主要食材	マカロニ・きな粉					
栄養価 1～2歳	Ｅネルギー 527.0 kcal 蛋白質 19.3 g					
栄養価 3～5歳	Ｅネルギー 544.0 kcal 蛋白質 21.1 g					

7月

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、じめ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！！

●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。

●りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。

※油、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