

2023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】



ハッピーチャイルド保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
日						1		17	18	19	20	21	22	
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>今月のおすすめ食材 ▶▶▶ 今月は『ゴーヤ』です♡♡♡</p> <p>旬 6~8月 ・多い栄養素 ビタミンC、モモルデシン</p> <p>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。</p> <p>「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。</p>						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
主要食材	<p>ごはん</p> <p>鶏と南瓜のカレー煮</p> <p>お豆ココロサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん</p> <p>卵・粉・片栗粉・大豆水・コーン</p> <p>大根・胡瓜・人参・トマト・味噌</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>アガー・オレンジジュース</p> <p>1杯分 - 504.0 kcal</p> <p>蛋白質 16.3 g</p> <p>1杯分 - 520.0 kcal</p> <p>蛋白質 19.1 g</p>						お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子		
エネルギー	<p>1杯分 - 504.0 kcal</p> <p>蛋白質 16.3 g</p> <p>1杯分 - 520.0 kcal</p> <p>蛋白質 19.1 g</p>						1杯分 - 481.0 kcal <p>蛋白質 22.5 g</p> <p>1杯分 - 514.0 kcal</p> <p>蛋白質 24.3 g</p>	1杯分 - 536.0 kcal <p>蛋白質 18.1 g</p> <p>1杯分 - 567.0 kcal</p> <p>蛋白質 19.8 g</p>	1杯分 - 491.0 kcal <p>蛋白質 23.4 g</p> <p>1杯分 - 528.0 kcal</p> <p>蛋白質 26.7 g</p>	1杯分 - 527.0 kcal <p>蛋白質 20.2 g</p> <p>1杯分 - 576.0 kcal</p> <p>蛋白質 22.0 g</p>	1杯分 - 489.0 kcal <p>蛋白質 16.1 g</p> <p>1杯分 - 508.0 kcal</p> <p>蛋白質 19.7 g</p>	1杯分 - 507.0 kcal <p>蛋白質 19.1 g</p> <p>1杯分 - 527.0 kcal</p> <p>蛋白質 20.6 g</p>	1杯分 - 525.0 kcal <p>蛋白質 16.6 g</p> <p>1杯分 - 504.0 kcal</p> <p>蛋白質 17.7 g</p> <p>1杯分 - 526.0 kcal</p> <p>蛋白質 16.2 g</p> <p>1杯分 - 533.0 kcal</p> <p>蛋白質 19.1 g</p> <p>1杯分 - 490.0 kcal</p> <p>蛋白質 16.8 g</p>	
日	3	4	5	6	7	8	日	24	25	26	27	28	29	
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	肉みそ丼	ごはん	豆腐ドライカレー	青のりコーンご飯	ごはん	ごはん	豆腐の肉味噌グラタン	ごはん	ごはん	豚挽肉と夏野菜カレー	ごはん	ごはん	
主要食材	米・大豆・玉ねぎ・人参・ピーマン	米・豚肉・玉ねぎ・人参・にら	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン	米・青のり・コーン・モロ・しょうが	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・大根・人参・しょうが・鶏肉・玉ねぎ	米・大根・人参・しょうが・鶏肉・玉ねぎ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・南瓜・茄子	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・青・ごま油	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・青・ごま油	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・青・ごま油
エネルギー	1杯分 - 525.0 kcal <p>蛋白質 18.8 g</p> <p>1杯分 - 559.0 kcal</p> <p>蛋白質 20.1 g</p>	1杯分 - 551.0 kcal <p>蛋白質 16.8 g</p> <p>1杯分 - 579.0 kcal</p> <p>蛋白質 18.2 g</p>	1杯分 - 528.0 kcal <p>蛋白質 19.2 g</p> <p>1杯分 - 539.0 kcal</p> <p>蛋白質 22.2 g</p>	1杯分 - 546.0 kcal <p>蛋白質 18.5 g</p> <p>1杯分 - 577.0 kcal</p> <p>蛋白質 20.8 g</p>	1杯分 - 541.0 kcal <p>蛋白質 15.7 g</p> <p>1杯分 - 560.0 kcal</p> <p>蛋白質 17.3 g</p>	1杯分 - 493.0 kcal <p>蛋白質 19.9 g</p> <p>1杯分 - 504.0 kcal</p> <p>蛋白質 21.7 g</p>	1杯分 - 507.0 kcal <p>蛋白質 19.1 g</p> <p>1杯分 - 527.0 kcal</p> <p>蛋白質 20.6 g</p>	1杯分 - 525.0 kcal <p>蛋白質 16.6 g</p> <p>1杯分 - 504.0 kcal</p> <p>蛋白質 17.7 g</p> <p>1杯分 - 526.0 kcal</p> <p>蛋白質 16.2 g</p> <p>1杯分 - 533.0 kcal</p> <p>蛋白質 19.1 g</p> <p>1杯分 - 490.0 kcal</p> <p>蛋白質 16.8 g</p>						
日	10	11	12	13	14	15	日	31						
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						
昼食	ビビンバ風	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	麻婆大根丼							
主要食材	米・鶏肉・人参・ほうれん草	米・メロン・コーン・人参・小ねぎ	米・鶏肉・しょうが・片栗粉	米・大豆・マヨネーズ・パセリ粉	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参	米・大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参	米・大根・豚肉・玉ねぎ・長ねぎ						
エネルギー	1杯分 - 565.0 kcal <p>蛋白質 19.7 g</p> <p>1杯分 - 573.0 kcal</p> <p>蛋白質 21.4 g</p>	1杯分 - 539.0 kcal <p>蛋白質 18.7 g</p> <p>1杯分 - 539.0 kcal</p> <p>蛋白質 19.8 g</p>	1杯分 - 491.0 kcal <p>蛋白質 22.5 g</p> <p>1杯分 - 504.0 kcal</p> <p>蛋白質 24.1 g</p>	1杯分 - 538.0 kcal <p>蛋白質 19.8 g</p> <p>1杯分 - 577.0 kcal</p> <p>蛋白質 21.4 g</p>	1杯分 - 516.0 kcal <p>蛋白質 13.7 g</p> <p>1杯分 - 530.0 kcal</p> <p>蛋白質 13.9 g</p>	1杯分 - 469.0 kcal <p>蛋白質 21.2 g</p> <p>1杯分 - 509.0 kcal</p> <p>蛋白質 24.1 g</p>	1杯分 - 527.0 kcal <p>蛋白質 19.3 g</p> <p>1杯分 - 544.0 kcal</p> <p>蛋白質 21.1 g</p>							



早いもので1年半半年が過ぎ、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・カレー粉とシチューは卵・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、鮮乳期までは加熱したものを提供しています。
※※、天候等の都合により食材等に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

●牛乳おやつは、お菓子類を提供しています。