

| 除却対応 | | |
|------|--|--|
|------|--|--|

予定献立表・幼児食
【鶏卵アレルギー対応】



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|-------|---|--|--|---|--|--|--------------------------------|--|--|---|---|---|---|--|--|
| 日 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 日 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | |
| おやつ | | 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 | | |
| 昼食 | | ごはん 鶏肉の竜田揚げ マゼドアンサラダ 味噌汁 | ごはん 豚肉の甘酢ソテー 青菜のツナ和え 味噌汁 | ごはん 白身魚の香味揚げ 大根サラダ 味噌汁 | ごはん 豆腐ステーキ肉野菜あん キャベツの胡麻和え 味噌汁 | ゆかりごはん 白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁 | 昼食 | ジャージャー素麺 じゃが芋の煮物 フルーツ スープ | ごはん 白身魚の豆乳みそ煮 三色和え すまし汁 | ごはん 鶏肉のマーマレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁 | 若芽ごはん 鶏肉の和風ステーキ さわやか漬け 味噌汁 | 麻婆大根丼 青菜の胡麻和え フルーツ スープ | ごはん 鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁 | | |
| 主要食材 | | 米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 ブロッコリー・じゃが芋・人参・胡瓜 酢・味噌 | 米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ・胡瓜 人参・いんげん・豚・片栗粉・ツナ缶 ほうれん草・もやし・味噌 | 米・白身魚・しょうが汁・片栗粉・胡瓜のり トマト・アボカド・大根・人参・豆 いんげん・片栗粉・きゃべつ・胡瓜 ごま・味噌 | 米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌 | 米・ゆかり・たらこ・玉ねぎ・人参 ピーマン・片栗粉・じゃが芋 マヨネーズ・味噌 | 主要食材 | 米・素麺・豚肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・胡瓜・いんげん・ほうれん草 人参・玉ねぎ・フルーツ | 米・たらこ・しょうが汁・味噌・豆乳 さつまいも・いんげん・ほうれん草 ツナ缶・胡瓜・きゃべつ・ごま・味噌 | 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 ツナ缶・胡瓜・じゃが芋・ごま・味噌 | 米・若芽・鶏肉・ブロッコリー コーン・白身魚・胡瓜・酢・レモン汁 味噌 | 米・大根・豚肉・玉ねぎ・人参 味噌・片栗粉・タリド・ほうれん草 玉ねぎ・いんげん・豚・片栗粉・大根 もやし・ごま・フルーツ | 米・鶏肉・しょうが汁・さつまいも コーン・白身魚・胡瓜・酢・レモン汁 味噌 | | |
| おやつ | | アップルスクエア 牛乳 | バナナヨーグルト 牛乳 | そばろおにぎり 牛乳 | 南瓜のあべかわ 牛乳 | オレンジゼリー 牛乳 | おやつ | しらすおにぎり 牛乳 | キャロットケーキ 牛乳 | バナナきなこサンド 牛乳 | フルーツきんとん 牛乳 | マカロニきなこ 牛乳 | グレープゼリー 牛乳 | | |
| 主要食材 | | ホットケーキミックス・豆乳 りんご | ヨーグルト・バナナ | 米・鶏肉 | 南瓜・きな粉 | アガー・オレンジジュース | 米・しらす・人参 | ホットケーキミックス・豆乳 人参 | バナナ・バナナ・きな粉 | バナナ・バナナ・きな粉 | さつまいも・りんご | マカロニ・きな粉 | アガー・グレープジュース | | |
| エネルギー | | I材料 - 541.0 kcal 蛋白質 17.2 g | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 25.0 g | I材料 - 558.0 kcal 蛋白質 20.3 g | I材料 - 512.0 kcal 蛋白質 21.3 g | I材料 - 488.0 kcal 蛋白質 15.5 g | I材料 - 525.0 kcal 蛋白質 20.1 g | I材料 - 476.0 kcal 蛋白質 17.1 g | I材料 - 498.0 kcal 蛋白質 23.8 g | I材料 - 486.0 kcal 蛋白質 18.0 g | I材料 - 525.0 kcal 蛋白質 19.3 g | I材料 - 464.0 kcal 蛋白質 18.2 g | | | |
| エネルギー | | I材料 - 569.0 kcal 蛋白質 18.3 g | I材料 - 528.0 kcal 蛋白質 26.7 g | I材料 - 578.0 kcal 蛋白質 21.3 g | I材料 - 552.0 kcal 蛋白質 24.0 g | I材料 - 516.0 kcal 蛋白質 17.3 g | I材料 - 555.0 kcal 蛋白質 22.1 g | I材料 - 483.0 kcal 蛋白質 18.6 g | I材料 - 524.0 kcal 蛋白質 27.8 g | I材料 - 517.0 kcal 蛋白質 19.7 g | I材料 - 541.0 kcal 蛋白質 21.1 g | I材料 - 503.0 kcal 蛋白質 20.3 g | | | |
| 日 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 日 | 28 | 29 | 30 | 31 | <p>★夏、真っ盛り！夏バテしない 食生活づくりで 元気に過ごしましょう</p> <p>■冷たいものはほどほどに</p> <p>おやつやお風呂上がりにはアイスやジュース・・・ 習慣になっていませんか？ アイスやジュースは糖分が多いため、とりすぎると食事がしっかりとれなかったり、疲れやすくなったり・・・夏バテにつながります。 ■食事はバランスを整えて 夏バテを予防するために、毎食、たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を1品とりましょう。もちろん！野菜も忘れず！ ■やっぱり早寝早起き朝ごはんが基本</p> | | | |
| おやつ | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | 山の日 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | お菓子 | | | | |
| 昼食 | ごはん 肉豆腐 きゃべつ味噌和え すまし汁 | ごはん 白身魚の若草焼 胡瓜のナムル すまし汁 | ごはん 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ スープ | 焼きうどん 南瓜のきんぴら風 フルーツ 豆腐スープ | 山の日 | ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 人参しりしり 味噌汁 | 昼食 | ギョウザ丼 かぼちゃのオーロラソース フルーツ 味噌汁 | ごはん 白身魚の和カツ かぼちゃサラダ 味噌汁 | ごはん ポテトと豚肉のトマト煮 南瓜とひじき煮 フルーツ スープ | ピピンパ風 南瓜とひじき煮 フルーツ スープ | | | | |
| 主要食材 | 米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・きゃべつ・胡瓜 味噌 | 米・メルルーサ・ほうれん草・味噌 トマト・胡瓜・もやし・人参・酢 ごま・ごま油 | 米・鶏肉・かつお・かつおソース・かつお 人参・じゃが芋・きゃべつ・胡瓜 人参・コーン・酢 | うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ さつまいも・南瓜・フルーツ 豆腐・ほうれん草・長ねぎ | 山の日 | 米・たらこ・マヨネーズ・パセリ粉 じゃが芋・人参・ツナ缶・味噌 | 主要食材 | 米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・たらこ・片栗粉・ごま油・胡瓜 かつお・かつおソース・かつお・フルーツ・味噌 | 米・ほうろこ・玉ねぎ・酢・トマト アボカド・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 味噌 | 米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ・パセリ粉 コーン・南瓜・ひじき・フルーツ | 米・鶏肉・人参・ほうれん草・もやし コーン・南瓜・ひじき・フルーツ | | | | |
| おやつ | ココアバナナケーキ 牛乳 | ダユーツ(沖縄風ご飯) 牛乳 | 五平もち 牛乳 | 五平もち 牛乳 | 山の日 | オレンジポンチ 牛乳 | おやつ | ゆかりおにぎり 牛乳 | みそ蒸しパン 牛乳 | 鮭おにぎり 牛乳 | お好み焼風芋もち 牛乳 | | | | |
| 主要食材 | ホットケーキミックス・ココア バナナ・豆乳 | 米・鶏肉・人参・小ねぎ | 米・味噌 | 米・味噌 | 山の日 | フルーツ・オレンジジュース | 主要食材 | 米・ゆかり | ホットケーキミックス・味噌 豆乳 | 米・さけフレーク | じゃが芋・片栗粉・ウスターソース 青のり | | | | |
| エネルギー | I材料 - 519.0 kcal 蛋白質 21.5 g | I材料 - 502.0 kcal 蛋白質 19.4 g | I材料 - 499.0 kcal 蛋白質 19.6 g | I材料 - 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g | 山の日 | I材料 - 511.0 kcal 蛋白質 17.8 g | エネルギー | I材料 - 531.0 kcal 蛋白質 17.3 g | I材料 - 510.0 kcal 蛋白質 16.9 g | I材料 - 535.0 kcal 蛋白質 16.8 g | I材料 - 483.0 kcal 蛋白質 16.5 g | | | | |
| エネルギー | I材料 - 563.0 kcal 蛋白質 24.7 g | I材料 - 505.0 kcal 蛋白質 20.9 g | I材料 - 511.0 kcal 蛋白質 21.6 g | I材料 - 531.0 kcal 蛋白質 20.1 g | 山の日 | I材料 - 539.0 kcal 蛋白質 19.6 g | エネルギー | I材料 - 547.0 kcal 蛋白質 18.8 g | I材料 - 527.0 kcal 蛋白質 18.2 g | I材料 - 597.0 kcal 蛋白質 20.6 g | I材料 - 522.0 kcal 蛋白質 18.7 g | | | | |
| 日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 日 | 28 | 29 | 30 | 31 | | | <p>旬を味わおう</p> <p>最近では、畜産や冷凍食品、外国からの輸入、さまざまな技術の進歩により、季節を問わず、いろいろな食べ物が手に入り「旬」を感じ取りにくくなりました。しかし、野菜、果物、魚介類も自然のものである以上、旬があります。旬とは、その食べ物がいちばん美味しい時期。便利になっただけども、旬の味を知って欲しいものです。</p> <p>☆夏の野菜☆ なす・かぼちゃ・おくら・ゴーヤ 枝豆・ピーマン・レタス・トマト きゅうり・とうもろこし・とうがん</p> <p>夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。 乳幼児は、まだ体温を調節する機能や胃腸の働きが未発達な為、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。</p> <p>栄養、水分補給、睡眠を意識して 夏バテに負けない体を作りましょう！！</p> | |
| 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 | | | | |
| 昼食 | ミートソースパグティ さわやか漬け フルーツ スープ | 豆腐肉みそ丼 スティック野菜マヨ添え フルーツ すまし汁 | さつまいもカレー 温野菜サラダ フルーツ スープ | ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻和え スープ | 山の日 | ごはん 白身魚コーンマヨ焼 人参ツナサラダ 味噌汁 | おやつ | ゆかりおにぎり 牛乳 | みそ蒸しパン 牛乳 | 鮭おにぎり 牛乳 | お好み焼風芋もち 牛乳 | | | | |
| 主要食材 | かつお・豚肉・玉ねぎ・人参 トマト缶・かつお・かつおソース・きゃべつ 胡瓜・酢・レモン汁・フルーツ | 米・豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ おくら・味噌・片栗粉・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ | 米・豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも カレールウ・ブロッコリー・コーン アボカド・きゃべつ・胡瓜・ごま | 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ アボカド・じゃが芋・胡瓜・ごま 白米・もやし・人参・味噌 | 山の日 | 米・白身魚・マヨネーズ・コーン パセリ粉・じゃが芋・トマト・人参 きゃべつ・ツナ缶・酢・味噌 | おやつ | 米・ゆかり | ホットケーキミックス・味噌 豆乳 | 米・さけフレーク | じゃが芋・片栗粉・ウスターソース 青のり | | | | |
| エネルギー | I材料 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g | I材料 - 482.0 kcal 蛋白質 15.9 g | I材料 - 566.0 kcal 蛋白質 16.8 g | I材料 - 495.0 kcal 蛋白質 21.8 g | 山の日 | I材料 - 539.0 kcal 蛋白質 16.8 g | エネルギー | I材料 - 481.0 kcal 蛋白質 17.1 g | I材料 - 481.0 kcal 蛋白質 17.1 g | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g | | | | | |
| エネルギー | I材料 - 536.0 kcal 蛋白質 21.7 g | I材料 - 537.0 kcal 蛋白質 19.4 g | I材料 - 599.0 kcal 蛋白質 17.4 g | I材料 - 507.0 kcal 蛋白質 23.5 g | 山の日 | I材料 - 593.0 kcal 蛋白質 18.1 g | エネルギー | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g | | | | | |
| 日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 日 | 28 | 29 | 30 | 31 | <p>★マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。</p> <p>●ホットケーキミックス・カレールウとシチューは卵・乳製品不使用のものを使用しております。</p> <p>●味噌汁は醤油だしと味噌、スープ・すまし汁は醤油だしと醤油を使用しています。</p> <p>●りんごは、解凍完了期までは加熱したものを提供しています。</p> <p>※鶏、火災等の割合により食材に変更が生じる場合がございます。ご了承ください。</p> | | | |
| 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 | | | | |
| 昼食 | ミートソースパグティ さわやか漬け フルーツ スープ | 豆腐肉みそ丼 スティック野菜マヨ添え フルーツ すまし汁 | さつまいもカレー 温野菜サラダ フルーツ スープ | ごはん 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻和え スープ | 山の日 | ごはん 白身魚コーンマヨ焼 人参ツナサラダ 味噌汁 | おやつ | ゆかりおにぎり 牛乳 | みそ蒸しパン 牛乳 | 鮭おにぎり 牛乳 | お好み焼風芋もち 牛乳 | | | | |
| 主要食材 | かつお・豚肉・玉ねぎ・人参 トマト缶・かつお・かつおソース・きゃべつ 胡瓜・酢・レモン汁・フルーツ | 米・豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ おくら・味噌・片栗粉・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ | 米・豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも カレールウ・ブロッコリー・コーン アボカド・じゃが芋・胡瓜・ごま | 米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ アボカド・じゃが芋・胡瓜・ごま 白米・もやし・人参・味噌 | 山の日 | 米・白身魚・マヨネーズ・コーン パセリ粉・じゃが芋・トマト・人参 きゃべつ・ツナ缶・酢・味噌 | おやつ | 米・ゆかり | ホットケーキミックス・味噌 豆乳 | 米・さけフレーク | じゃが芋・片栗粉・ウスターソース 青のり | | | | |
| エネルギー | I材料 - 492.0 kcal 蛋白質 18.9 g | I材料 - 482.0 kcal 蛋白質 15.9 g | I材料 - 566.0 kcal 蛋白質 16.8 g | I材料 - 495.0 kcal 蛋白質 21.8 g | 山の日 | I材料 - 539.0 kcal 蛋白質 16.8 g | エネルギー | I材料 - 481.0 kcal 蛋白質 17.1 g | I材料 - 481.0 kcal 蛋白質 17.1 g | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g | | | | | |
| エネルギー | I材料 - 536.0 kcal 蛋白質 21.7 g | I材料 - 537.0 kcal 蛋白質 19.4 g | I材料 - 599.0 kcal 蛋白質 17.4 g | I材料 - 507.0 kcal 蛋白質 23.5 g | 山の日 | I材料 - 593.0 kcal 蛋白質 18.1 g | エネルギー | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g | I材料 - 508.0 kcal 蛋白質 18.4 g | | | | | |

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。