



# 予定献立表・幼児食



今年も梅雨の時期がやってきまた。この時期は気温の低下も早く、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり食欲がなくなったりと体調を崩しやすい季節です。毎日元気な子ども達に過ごすためにも、日々の手洗いやうがいをしていきましょう！

**食中毒に注意！**

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。調理の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。保育園でも心の注意を払って給食を調理しています。ご家庭でも、食中毒防止に必ず手洗いを、しっかりと加熱し、すみやかに食べるよう心がけましょう！

**【食中毒予防の3原則】**

**清潔につけたい！** 手や調理器具、材料をしっかりと洗う。  
**加熱をやめたい！** 調理したものはすぐ食べる。  
**生でやっつけたい！** しっかりと加熱・殺菌する。



曜日	月	火	水	木	金	土
お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏肉の照焼き	鶏肉の照焼き	鶏肉の照焼き	鶏肉の照焼き	鶏肉の照焼き	鶏肉の照焼き	鶏肉の照焼き
白身魚のから揚げ	白身魚のから揚げ	白身魚のから揚げ	白身魚のから揚げ	白身魚のから揚げ	白身魚のから揚げ	白身魚のから揚げ
ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム
鉄	鉄	鉄	鉄	鉄	鉄	鉄
亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛
ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1
ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2
ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6
ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC
ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE
食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

曜日	月	火	水	木	金	土
お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ
ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物	ひじきの煮物
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム	カルシウム
鉄	鉄	鉄	鉄	鉄	鉄	鉄
亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛	亜鉛
ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1	ビタミンB1
ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2	ビタミンB2
ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6	ビタミンB6
ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC	ビタミンC
ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE	ビタミンE
食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維	食物繊維
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

**よく噛んでいいこといっぱい！**

よく噛むことで消化がすすみます。

消化を助けます

- 食べ過ぎを防いで健康予防に
- むねが自然の糖質です
- 食事がすすみます
- 脳の働きが活発になりやすくなります

よく噛むことが大切です。

**むねが自然の糖質です**

【むね】糖質や脂肪は、人間が生まれてからの学習によって蓄積され、身にたくわえるものです。しっかりと噛むことにより、身体に必要な糖質に分解され、大切な生活エネルギーとして、身体に吸収されやすくなります。しっかりと噛むことで、生活習慣病の予防に繋がります。











代番食・除去対応

予定献立表・離乳食【後期食・完了期食：離乳食レベル1対応】

ハッピーちやいんど保育園

日	月	火	水	木	金	土	日
6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日
6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日
6月25日	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日

日	月	火	水	木	金	土	日
7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日

**6歳児のイラスト**

年中児は月～10月にかけて多岐にわたる行事があります。行事の準備や実行には保護者の協力が必要です。ご家庭でも、お子様の成長を応援し、楽しい思い出づくりをお願いします。

**【年中児の行事予定】**

- 6月：年中児の3周年記念
- 7月：年中児の運動会
- 8月：年中児の夏祭り
- 9月：年中児の収穫祭
- 10月：年中児の運動会

**水遊びのイラスト**

水遊びは子どもにとって楽しいだけでなく、体の発達にも効果的です。水遊びの準備や実施には保護者の協力が必要です。ご家庭でも、お子様の成長を応援し、楽しい思い出づくりをお願いします。

**【水遊びの準備】**

- 水遊びの準備：水遊びの準備は、水遊びの準備です。
- 水遊びの実施：水遊びの実施は、水遊びの実施です。



【鶏卵アレルギー対応】

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の急化も著しく、いつも元気が子どもでも落ちやすくなる傾向があります。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗いやうがいをおこなっていきましょう！

食中毒に注意!

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。梅雨の時期や暑い気温と湿度がそろっているためです。保冷庫でも中心の注意を払って対応をお願いします。

ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、しっかりと洗ってください！

【食中毒予防の3原則】

食べつけない! 手を洗って道具、材料をしっかりと洗う。
飲むやぶらない! 調理したものは早く食べる。
離れやぶつかる! しっかりと距離を確保する。



Table with 10 columns (Day, Month, Fire, Water, Wood, Metal, Earth, Wood, Fire, Metal) and 10 rows of menu items with nutritional information.

Table with 10 columns (Day, Month, Fire, Water, Wood, Metal, Earth, Wood, Fire, Metal) and 10 rows of menu items with nutritional information.

よく噛んでいいこといっぱい!

よく噛んで食べていただくことで、消化を助けます。食べ過ぎを防ぎ、自然の腸蠕動リズムを整えます。噛む力が発達し、脳の発達にもつながります。



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

**予定献立表・幼児食**  
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】

今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気が子どもでも落ちやすくなり、体調を崩しやすい季節です。毎日元気な子どもに過ごすためにも、日々の手洗いやうがいをお心掛けていきましょう！

**食中毒に注意！**

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。保冷庫でも中心の温度はしっかりと冷やしてあげてください。ご家庭でも、食べるときに必ず手を洗い、しっかりと洗ってください。食べるときは、しっかりと洗ってください。

**【食中毒予防の3原則】**

**食べ物は新鮮な食材を使い、よく洗ってください。**

**調理器具、食器はよく洗ってください。**

**手や調理器具、材料をしっかりと洗ってください。**

**調理したものは早く食べる。**

**食べ残しは早めに処分してください。**



曜日	月	火	水	木	金	土	日
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	鶏肉の生煮焼 マゼドアンソラダ 味噌汁	鶏肉のねぎだれ煮 きしゃべつツナサラダ スープ	白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ	ごはん 豚ヒレと甘辛炒め 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁
夕食	鶏肉の生煮焼 マゼドアンソラダ 味噌汁	鶏肉のねぎだれ煮 きしゃべつツナサラダ スープ	白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ	ごはん 豚ヒレと甘辛炒め 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁

曜日	月	火	水	木	金	土	日
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	ごはん 野菜とツナのソテー フルーツ スープ	ごはん 白身魚の照焼 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 味噌汁	ごはん さつま芋とひじき煮 白菜味噌和え スープ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 人参シロリ 味噌汁	ごはん 豆豚の肉味噌サラダ かぼちゃマゼドアンソラダ スープ	ごはん 鶏肉のツナとトマトソース ごまドレッシング 味噌汁
夕食	ごはん 野菜とツナのソテー フルーツ スープ	ごはん 白身魚の照焼 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 味噌汁	ごはん さつま芋とひじき煮 白菜味噌和え スープ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 人参シロリ 味噌汁	ごはん 豆豚の肉味噌サラダ かぼちゃマゼドアンソラダ スープ	ごはん 鶏肉のツナとトマトソース ごまドレッシング 味噌汁

曜日	月	火	水	木	金	土	日
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	ごはん 鶏肉の生煮焼 マゼドアンソラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きしゃべつツナサラダ スープ	白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ	ごはん 豚ヒレと甘辛炒め 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の生煮焼 マゼドアンソラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きしゃべつツナサラダ スープ	白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ	ごはん 豚ヒレと甘辛炒め 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁

曜日	月	火	水	木	金	土	日
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	ごはん 鶏肉の生煮焼 マゼドアンソラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きしゃべつツナサラダ スープ	白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ	ごはん 豚ヒレと甘辛炒め 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の生煮焼 マゼドアンソラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きしゃべつツナサラダ スープ	白身魚の香味揚げ 大根と高野豆腐煮 味噌汁	カルシウムごはん 鶏肉の甘酢ソテー フルーツ	ごはん 豚ヒレと甘辛炒め 花野菜のサラダ スープ	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 大根のそぼろあん 味噌汁

**よく噛んでいいこといっぱい！**

よく噛むことで腸が動きやすくなり、消化を助けます。食への抵抗力を高め、自然の歯ブラシです。噛むことは自然の歯ブラシです。噛むことは自然の歯ブラシです。噛むことは自然の歯ブラシです。

**よく噛むことで腸が動きやすくなり、消化を助けます。**

**食への抵抗力を高め、自然の歯ブラシです。**

**噛むことは自然の歯ブラシです。**

**噛むことは自然の歯ブラシです。**

**噛むことでよく噛む習慣をつけよう**

【かむ】咀嚼や嚥下は、人間が生まれてからの学習によって獲得した、身につけていくものです。「よく噛む」といことは、身体全体の健全な成長に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけていくことが大切です。しかし、なかなか咀嚼を嫌う子どもを育てるためには、適切な指導が必要です。噛むことは、生活習慣として、よく噛む習慣を身につけることが大切です。

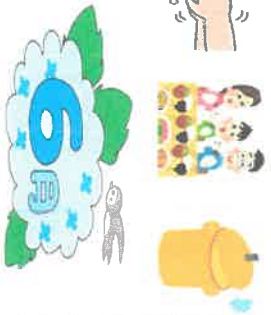


カリミ 成立に不使用

予定献立表・幼児食 (カリミカールキーン対応)



Table with columns for Day (曜日), Month (月), and Meal (お菓子). It lists various food items like '鶏肉の生煮焼', '白身魚のから揚げ', and '野菜と鶏肉の炒め煮' with their respective kcal and protein content.



今年も梅雨の時期がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気が子ども達も体がたるく感じたり夏風邪がはくったりと体調を崩しやすい季節です。毎日手を元気に洗うことも、日々の手洗いやうがいをお心掛けていきましょう！

食中毒は6月～10月にかけて多く発生します。食中毒の予防は、清潔な調理器具と適切な調理方法が重要です。食中毒に注意！

Table with columns for Day (曜日), Month (月), and Meal (お菓子). It lists various food items like '鶏肉の生煮焼', '白身魚のから揚げ', and '野菜と鶏肉の炒め煮' with their respective kcal and protein content.

Section titled 'よく噛んでいいこといっぱい！' (Chewing well is good in many ways!). It lists benefits such as '消化を助けます' (Aids digestion), '食べ過ぎを防ぎます' (Prevents overeating), and '歯が強く保たれます' (Keeps teeth strong).

Section titled '味わってよく噛む習慣をつけましょう' (Let's get used to chewing well). It explains that chewing helps with digestion and nutrient absorption, and encourages parents to model good eating habits.

※アレルギー対応メニューは、アレルギー表示を参照してください。アレルギー対応メニューは、アレルギー表示を参照してください。