2024年6月 予定献立表・幼児食【クルミアレルギー対応】

ハッピーちゃいるど保育園

クルミ			
献立に不使用			

曜日	月	火	水	木	金	土
日						1
午前おやつ						お菓子
昼食						ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草ナムル スープ
主要食材						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 たやし・酢・ごま・ごま油
おやつ						アップルゼリー 牛乳
主要食材						アガー・りんごジュース
栄養価 1～2歳						ｴﾈﾙｷﾞｰ 482.0 kcal 蛋白質 19.8 g
栄養価 3～5歳						ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 20.9 g

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。毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう！

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。
保育園でも細心の注意をはらって給食を提供しています。
ご家庭でも、食べる前に必ず手を洗い、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】

- 菌をつけない！ 手や調理器具、材料をしっかり洗う。
- 菌を増やさない！ 調理したものはすぐ食べる。
- 菌をやっつける！ しっかり加熱・殺菌する。

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	お菓子
昼食	ごはん 鶏の竜田揚げ きゃべつのお浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のクリームコーン焼 ひじきの煮物 味噌汁	ごはん 南瓜と豚挽肉のゆめ煮 白菜の胡麻和え スープ	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 白身魚の若草焼 オーロラ和え すまし汁	ごはん 肉豆腐 南瓜のきんぴら風 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 ブロッコリー・きゃべつ・胡瓜・人参 味噌	米・たら・クリームコーンマヨネーズ・パン粉 トマト・ひじき・高野豆腐・人参 いんげん・味噌	米・南瓜・豚挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・白菜・胡瓜・ごま	米・鶏挽肉・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン 茄子・コーン・カレールウ・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ・フルーツ	米・ほっけ・ほうれん草・味噌・いんげん 人参・ブロッコリー・コーン・マヨネーズ ケチャップ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・ほうれん草 南瓜・人参・味噌
おやつ	鮭おにぎり 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	アップルスコーン 牛乳	お菓子 牛乳	ゆかりおにぎり 牛乳	オレンジポンチ 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	お菓子	米・ゆかり	フルーツ・オレンジジュース
栄養価 1～2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 20.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 495.0 kcal 蛋白質 15.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 14.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517.0 kcal 蛋白質 18.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517.0 kcal 蛋白質 19.1 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520.0 kcal 蛋白質 22.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 21.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 16.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551.0 kcal 蛋白質 16.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546.0 kcal 蛋白質 21.8 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	ごはん 豚肉の生姜焼 マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きゃべつツナサラダ スープ	ごはん 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 味噌汁	ごはん 豚とﾎﾞﾙﾄと甘辛炒め 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
主要食材	米・豚肉・しょうが汁・玉ねぎ トマト・ブロッコリー・じゃが芋・人参 胡瓜・コーン・酢・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・酢・片栗粉・トマト じゃが芋・きゃべつ・人参・ツナ缶 胡瓜・マヨネーズ	米・たら・しょうが汁・片栗粉 寒のり・ブロッコリー・大根・高野豆腐 人参・いんげん・味噌	米・豆腐・大根・しらす・人参・鶏肉 片栗粉・南瓜・玉ねぎ・ピーマン 酢・フルーツ・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・ブロッコリー・人参 酢	米・たら・玉ねぎ・人参・ピーマン ケチャップ・酢・片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌
おやつ	ツナおにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	きなこ蒸しパン	和風ピラフ 牛乳	グレープゼリー 牛乳
主要食材	米・ツナ缶・人参	食パン・いちごジャム	さつま芋・りんご	ホットケーキミックス・豆乳 きな粉	米・長ねぎ・しらす・小ねぎ・人参	アガー・グレープジュース
栄養価 1～2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 538.0 kcal 蛋白質 23.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 19.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529.0 kcal 蛋白質 17.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489.0 kcal 蛋白質 19.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534.0 kcal 蛋白質 16.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 492.0 kcal 蛋白質 14.5 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553.0 kcal 蛋白質 24.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 516.0 kcal 蛋白質 22.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551.0 kcal 蛋白質 19.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502.0 kcal 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554.0 kcal 蛋白質 17.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508.0 kcal 蛋白質 16.0 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	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
昼食	ポークカレー 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 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ スープ	ｼﾞｭｰｼｰ(沖縄風ご飯) 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 人参しりしり 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・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 カレールウ・きゃべつ・ほうれん草 ツナ缶・フルーツ	米・ほっけ・ブロッコリー・トマト マヨネーズ・大根・鶏挽肉・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・きゃべつ 胡瓜・コーン・酢・ごま	米・豚挽肉・人参・ごま油・グリンピース さつま芋・ひじき・白菜・胡瓜・味噌	米・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・マヨネーズ・南瓜・胡瓜 コーン・酢
おやつ	◆お楽しみおやつ 牛乳	菜飯おにぎり 牛乳	五平もち 牛乳	フレンチトースト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	アップルゼリー
主要食材		米・菜めし	米・味噌	食パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 マーガリン	アガー・りんごジュース
栄養価 1～2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521.0 kcal 蛋白質 18.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 18.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 491.0 kcal 蛋白質 19.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 19.0 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547.0 kcal 蛋白質 20.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524.0 kcal 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 554.0 kcal 蛋白質 18.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509.0 kcal 蛋白質 20.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513.0 kcal 蛋白質 20.7 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 鶏肉のママレード煮 胡瓜のツナ和え 味噌汁	ごはん 白身魚カラフル焼 だいこん甘辛炒め 味噌汁	鶏の照焼き丼 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し 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 南瓜の甘煮 味噌汁	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 コールスローサラダ 味噌汁
主要食材	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・人参 じゃが芋・マーマレード・ブロッコリー・ツナ缶 胡瓜・きゃべつ・ごま・味噌	米・メルルーサ・人参・コーン・小ねぎ マヨネーズ・南瓜・大根・いんげん 味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 南瓜・きゃべつ・胡瓜・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・大根・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・たら・片栗粉・人参・玉ねぎ ピーマン・酢・南瓜・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃが芋・豆乳 クリームコーン・豆乳・コーンスターチ・パン粉 きゃべつ・人参・胡瓜・酢・味噌
おやつ	バナナきなこヨーグルト 牛乳	じゃがもち 牛乳	マシュマロおこし 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	林檎蒸しケーキ 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
主要食材	ヨーグルト・バナナ・きな粉	じゃが芋・片栗粉	マシュマロ・コーンフレーク マーガリン	米・さけフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	アガー・オレンジジュース
栄養価 1～2歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494.0 kcal 蛋白質 21.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528.0 kcal 蛋白質 14.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 463.0 kcal 蛋白質 17.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 536.0 kcal 蛋白質 18.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501.0 kcal 蛋白質 16.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477.0 kcal 蛋白質 19.4 g
栄養価 3～5歳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522.0 kcal 蛋白質 25.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562.0 kcal 蛋白質 15.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 21.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567.0 kcal 蛋白質 19.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527.0 kcal 蛋白質 18.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503.0 kcal 蛋白質 21.0 g

よく噛んでいいことといっぱい！

よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます

- 消化を助けます
- 食べ過ぎを防いで肥満予防に
- 噛むことは自然の歯ブラシです
- 味覚が発達します
- あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります
- 脳が発達します

味わってよく噛む習慣をつけましょう

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。“しっかり噛む”ということは、身体の健全な発育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させることが大切です。
しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。

●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。
※尚、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