

クルミ	
献立に不使用	

予定献立表・幼児食  
【クルミアレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	日	22	23	24	25	26	27
おやつ	お菓子	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 鶏肉のマーレード煮 コールスローサラダ 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 白身魚の野菜甘酢あん コーンマヨ和え 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 七夕薬膳汁	ごはん 鶏肉じゃが きゅうりのツナ和え 味噌汁	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 あげほのポテト 味噌汁	豚挽肉と夏野菜カレー きゅうりツナサラダ フルーツ スープ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 さつま芋サラダ 味噌汁	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・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・じゃが芋 マヨネーズ・しょうが・きゅうり・人参 豆腐・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・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン マヨネーズ・しょうが・いんげん コーン・マヨネーズ・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレーパウダー・トマト・油揚げ コーン・マヨネーズ・味噌	米・青のり・コーン・たらし・しょうが 片栗粉・アボカド・トマト・南瓜・胡瓜 玉ねぎ・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋 いんげん・ツナ缶・きゅうり・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・グリーンピース きゅうり・胡瓜	米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 味噌・マヨネーズ・グリーンピース きゅうり・胡瓜	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・味噌	米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・南瓜・茄子 ピーマン・カレーパウダー・キャベツ マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・しょうが しょうが汁・トマト・マカロニ 豆腐・人参・コーン・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・しょうが しょうが汁・トマト・マカロニ 豆腐・人参・コーン・マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・片栗粉・玉ねぎ・しょうが しょうが汁・トマト・マカロニ 豆腐・人参・コーン・マヨネーズ・味噌
おやつ	五平もち 牛乳	アップルスクエア 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	バナナ豆乳蒸しパン 牛乳	七夕フルーツゼリー☆ 牛乳	アップルポンチ 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	煮りんごヨーグルトかけ 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	グレープゼリー 牛乳
1歳未満 栄養価	170kcal 19.2g	528.0kcal 19.2g	551.0kcal 16.8g	527.0kcal 18.6g	546.0kcal 18.5g	541.0kcal 15.9g	493.0kcal 19.9g	509.0kcal 19.1g	518.0kcal 16.4g	504.0kcal 17.7g	526.0kcal 16.2g	535.0kcal 18.1g	490.0kcal 16.8g
2歳未満 栄養価	539.0kcal 22.2g	539.0kcal 22.2g	579.0kcal 18.2g	557.0kcal 19.6g	577.0kcal 20.8g	560.0kcal 17.4g	504.0kcal 21.7g	529.0kcal 20.6g	544.0kcal 17.7g	513.0kcal 19.5g	576.0kcal 19.2g	547.0kcal 22.1g	508.0kcal 20.1g
日	8	9	10	11	12	13	日	29	30	31			
おやつ	お菓子	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			
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 白身魚のオニオンソース 花野菜のサラダ 味噌汁	ごはん コーンクロック 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	麻婆大根丼 青菜の胡麻和え フルーツ スープ	ごはん 鶏と南瓜のカレー煮 コーンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ツナ炒り豆腐 味噌汁				
主要食材	米・鶏挽肉・人参・ほうれん草 マヨネーズ・しょうが・玉ねぎ いんげん・フルーツ・味噌	米・メグルーサ・コーン・人参・ひじき マヨネーズ・アボカド・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 厚のり・トマト・じゃが芋・白菜 高野豆腐・味噌	米・たら・玉ねぎ・人参・南瓜 じゃが芋・人参・味噌	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ 小豆粉・パン粉・きゅうり・おろし 人参・人参・味噌	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし 人参・マヨネーズ・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・アボカド・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏挽肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん 油揚げ・片栗粉・きゅうり・コーン 胡瓜・人参・マヨネーズ・味噌	米・ほうれん草・大根・いんげん・豆腐 油揚げ・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 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	グレープゼリー 牛乳	アップルゼリー 牛乳	マカロニきなこ 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	豆乳ジャムケーキ 牛乳				
1歳未満 栄養価	565.0kcal 19.7g	529.0kcal 18.7g	516.0kcal 22.4g	527.0kcal 20.2g	522.0kcal 10.3g	469.0kcal 21.2g	527.0kcal 19.3g	525.0kcal 17.5g	527.0kcal 20.0g				
2歳未満 栄養価	573.0kcal 21.4g	539.0kcal 19.8g	520.0kcal 24.0g	534.0kcal 21.7g	556.0kcal 11.9g	509.0kcal 24.1g	544.0kcal 21.1g	554.0kcal 19.2g	534.0kcal 22.3g				
日	15	16	17	18	19	20	日						
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	おやつ						
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	ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のツナ和え 味噌汁	夏祭り お楽しみ給食	ごはん 鶏肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁								
主要食材	米・人参・ツナ缶・鶏肉・玉ねぎ アボカド・トマト・マヨネーズ 大根・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 マヨネーズ・アボカド・人参・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏挽肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 豆腐・きゅうり・味噌	中華麺・豚肉・きゅうり・人参 玉ねぎ・おろし・マヨネーズ・片栗粉 しょうが・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 豆腐・とうもろこし・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・おろし・豆腐 マヨネーズ・アボカド・人参・マヨネーズ・味噌								
おやつ	バナナヨーグルト 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	和風ピラフ 牛乳	☆夏祭りおやつ☆ ココアバナナ&牛乳	アップルゼリー 牛乳	ココアバナナゼリー 牛乳							
1歳未満 栄養価	468.0kcal 23.8g	536.0kcal 18.1g	539.0kcal 20.4g	554.0kcal 26.7g	489.0kcal 16.1g								
2歳未満 栄養価	504.0kcal 26.7g	567.0kcal 19.8g	578.0kcal 22.2g	591.0kcal 30.1g	508.0kcal 19.7g								

### 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト...赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キウイ...身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス...ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ...独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、夏バテに注意が必要です。

### 夏バテとは、食欲がなくなったり、元気がなくなったりなど、夏の暑さによる体調不良のことをいいます。食事や生活習慣を見直し、夏バテ知らずの身体づくりを目指しましょう。

### 冷たい飲み物のとり過ぎに注意！

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち、熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには、注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子供には、少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

- マヨネーズは献立に使用していません。
- ホットケーキミックス・カレーパウダー・シチューパウダーは卵・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、製菓工程で加熱したものを提供しています。

※給食、天候等の都合により食材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

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。