

■			
除去対応			

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	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 鶏肉のマーメレード煮 コールスローサラダ 味噌汁	肉もそ丼 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 七葉菜湯汁	ごはん 鶏肉じゃが きゃべつのツナ和え 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 あけぼのポテト 味噌汁	豚挽肉と夏野菜カレー きゃべつツナサラダ 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・トマト・アスパラ・キャベツ・人参 豆腐・豚・味噌	米・鶏肉・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・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン マヨネーズ・ツナ缶・キャベツ・胡瓜 コーン・マヨネーズ・味噌	米・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 片栗粉・アスパラ・トマト・海苔・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・青のり・コーン・たらし・しょうが汁 片栗粉・アスパラ・トマト・海苔・胡瓜 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・きゃべつ・胡瓜 マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・マヨネーズ・キャベツ マヨネーズ・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ピーマン・マヨネーズ・キャベツ マヨネーズ・味噌	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・豚肉・玉ねぎ・人参・鶏肉・柚子 ピーマン・カレーウ・キャベツ 胡瓜・ツナ缶・マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・ごま油 しょうが汁・トマト・アスパラ・マカロニ アスパラ・さつま芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・人参・片栗粉・トマト アスパラ・さつま芋・胡瓜・人参 マヨネーズ・味噌	米・鶏肉・長ねぎ・人参・片栗粉・トマト アスパラ・さつま芋・胡瓜・人参 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	セタフルーツゼリー★ 牛乳	アップルポンチ 牛乳	スイートかぼちゃ 牛乳	煮りヨーグルトがけ 牛乳	豆乳バナナスコーン 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	キャラットケーキ 牛乳	グレーゼリー 牛乳	グレーゼリー 牛乳
1歳未満	17kcal - 528.0 kcal 蛋白質 19.2 g	17kcal - 551.0 kcal 蛋白質 16.8 g	17kcal - 527.0 kcal 蛋白質 18.6 g	17kcal - 546.0 kcal 蛋白質 18.5 g	17kcal - 541.0 kcal 蛋白質 15.9 g	17kcal - 493.0 kcal 蛋白質 19.9 g	17kcal - 509.0 kcal 蛋白質 19.1 g	17kcal - 518.0 kcal 蛋白質 16.4 g	17kcal - 504.0 kcal 蛋白質 17.7 g	17kcal - 526.0 kcal 蛋白質 16.2 g	17kcal - 535.0 kcal 蛋白質 18.1 g	17kcal - 490.0 kcal 蛋白質 16.8 g	17kcal - 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g
2歳未満	17kcal - 539.0 kcal 蛋白質 22.2 g	17kcal - 579.0 kcal 蛋白質 18.2 g	17kcal - 557.0 kcal 蛋白質 19.6 g	17kcal - 577.0 kcal 蛋白質 20.8 g	17kcal - 560.0 kcal 蛋白質 17.4 g	17kcal - 504.0 kcal 蛋白質 21.7 g	17kcal - 529.0 kcal 蛋白質 20.6 g	17kcal - 544.0 kcal 蛋白質 17.7 g	17kcal - 513.0 kcal 蛋白質 19.5 g	17kcal - 576.0 kcal 蛋白質 19.2 g	17kcal - 547.0 kcal 蛋白質 22.1 g	17kcal - 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g	17kcal - 508.0 kcal 蛋白質 20.1 g
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	お菓子	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 コーンコロッケ 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・鶏肉・人参・ほうれん草 もやし・コーン・じゃが芋・玉ねぎ いんげん・フルーツ・味噌	米・メバル・コーン・人参・小ねぎ マヨネーズ・アスパラ・ひじき 高野豆腐・いんげん・味噌	米・鶏肉・しょうが汁・片栗粉 鶏のり・トマト・じゃが芋・白菜 豆腐・味噌	米・たらし・玉ねぎ・人参・南瓜 アスパラ・人参・味噌	米・じゃが芋・コーン・玉ねぎ 小豆・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし アスパラ・人参・味噌	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 いんげん・ほうれん草・もやし アスパラ・人参・味噌	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・グリン・もやし ほうれん草・フルーツ	米・大根・鶏肉・玉ねぎ・長ねぎ 人参・味噌・片栗粉・グリン・もやし ほうれん草・フルーツ	米・鶏肉・南瓜・玉ねぎ・いんげん 加納・片栗粉・きゃべつ・コーン ごぼう・人参・コーン・長ねぎ・ツナ缶 味噌	米・ほっけ・大根・いんげん・豆腐 ごぼう・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	◆お楽しみおやつ◆ ジュース	グレーゼリー 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				
主要食材	豆パン・豆乳・マーガリン	ホットケーキミックス・豆乳 南瓜	うどん・ツナ缶・きゃべつ・玉ねぎ 人参・ピーマン	鶏肉・人参		アガー・グレーゼリー	マカロニ・きなこ粉	米・ウケブルーク	ホットケーキミックス・豆乳 いちじくジャム				
1歳未満	17kcal - 565.0 kcal 蛋白質 19.7 g	17kcal - 529.0 kcal 蛋白質 18.7 g	17kcal - 516.0 kcal 蛋白質 22.4 g	17kcal - 527.0 kcal 蛋白質 20.2 g	17kcal - 522.0 kcal 蛋白質 10.3 g	17kcal - 469.0 kcal 蛋白質 21.2 g	17kcal - 527.0 kcal 蛋白質 19.3 g	17kcal - 525.0 kcal 蛋白質 17.5 g	17kcal - 527.0 kcal 蛋白質 20.0 g				
2歳未満	17kcal - 573.0 kcal 蛋白質 21.4 g	17kcal - 539.0 kcal 蛋白質 19.8 g	17kcal - 520.0 kcal 蛋白質 24.0 g	17kcal - 534.0 kcal 蛋白質 21.7 g	17kcal - 556.0 kcal 蛋白質 11.9 g	17kcal - 509.0 kcal 蛋白質 24.1 g	17kcal - 544.0 kcal 蛋白質 21.1 g	17kcal - 554.0 kcal 蛋白質 19.2 g	17kcal - 534.0 kcal 蛋白質 22.3 g				
日	15	16	17	18	19	20							
おやつ		お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子							
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 お楽しみ献立	ごはん 鶏肉のグリル煮 ポテトサラダ 味噌汁							
主要食材		米・人参・ツナ缶・鶏肉・玉ねぎ アスパラ・トマト・マヨネーズ 大根・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・トマト缶 かつお・かつお・アスパラ・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・豚肉・しょうが汁・さつま芋 玉ねぎ・人参・いんげん・ツナ缶 豆腐・キャベツ・味噌	中華糖・鶏肉・きゃべつ・人参 玉ねぎ・かつお・アスパラ 夏の野菜・しょうが汁・片栗粉 枝豆・とうもろこし・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・かつお・豆乳 コーン・アスパラ・トマト・じゃが芋・大根 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							
主要食材		ヨーグルト・バナナ	米・さけブルーク	米・長ねぎ・しらす・小ねぎ 人参	ココア・バナナ・豆乳	アガー・りんごジュース							
1歳未満		17kcal - 468.0 kcal 蛋白質 23.8 g	17kcal - 536.0 kcal 蛋白質 18.1 g	17kcal - 539.0 kcal 蛋白質 20.4 g	17kcal - 554.0 kcal 蛋白質 26.7 g	17kcal - 489.0 kcal 蛋白質 16.1 g							
2歳未満		17kcal - 504.0 kcal 蛋白質 26.7 g	17kcal - 567.0 kcal 蛋白質 19.8 g	17kcal - 578.0 kcal 蛋白質 22.2 g	17kcal - 591.0 kcal 蛋白質 30.1 g	17kcal - 508.0 kcal 蛋白質 19.7 g							

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あります。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、老化防止やがん予防に有効
- キュウリ…身体に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、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で飲んでしまいがち。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。

●マヨネーズは廃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・カレーウ・シチューールは卵・乳製品不使用のものを使用しております。  
●味噌汁は器布だしと味噌、スープ・すまし汁は器布だしと塩麹を使用しています。  
●りんごは、解乳完了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。