

除却対応	魚卵
除却対応	献立不使用

予定献立表・幼児食
【鶏卵・魚卵アレルギー対応】



曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土				
おやつ				お菓子	お菓子	お菓子	おやつ				お菓子	お菓子	お菓子				
朝食	<p>朝ごはんを食べて夏バテを吹き飛ばそう ●早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとつくりましょう。 ●朝ごはんを食べましょう。 ●タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。</p>						ごはん	ごはん	ごはん	若芽ごはん	麻婆大根丼	ごはん					
主要食材							豚肉の甘酢ソテー 野菜のツナ和え 味噌汁	豆腐ステーキ肉野菜あん キャベツの胡麻和え 味噌汁	白身魚の野菜あんかけ ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉のマーマレード煮 鶏肉の和風ステーキ さわやか漬け 味噌汁	鶏肉の和風ステーキ さわかや漬け スープ	鶏肉の甘酢ソテー スティック野菜マヨ添え 味噌汁					
おやつ	<p>バナナヨーグルト 牛乳</p>						菜めしおにぎり 牛乳	アップルゼリー 牛乳	しらすおにぎり 牛乳	フレンチトースト 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	マカロニきんこ 牛乳	アップルゼリー 牛乳				
1.2歳児							1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児				
3.5歳児							3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児				
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				
朝食	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 鶏肉のバキューリス コールスローサラダ スープ	焼きうどん 南瓜のさんびら風 フルーツ 豆腐スープ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 人参しりしり 味噌汁	朝食	ギョウザ丼 温野菜のオムライス 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 だいこんサラダ 味噌汁	ビビンバ風 南瓜とひじき煮 フルーツ スープ	ミートソーススパゲティ さわやか漬け フルーツ スープ	ごはん 白身魚のお好み焼風 アツ煎と茸炒め 味噌汁				
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・豚 こま・ごま油	米・鶏肉・かつお・バキューリス・アツ煎 人参・鶏のり・南瓜・フルーツ 人参・コーン・豚	うどん・豚肉・玉ねぎ・きゃべつ プロックリー・じゃが芋・人参・胡瓜 豆腐・ほうれん草・長ねぎ 豚・味噌	米・たら・マヨネーズ・パセリ じゃが芋・人参・ツナ缶・味噌	米・たら・マヨネーズ・パセリ じゃが芋・人参・ツナ缶・味噌	米・豚肉・しょうが汁・きゃべつ 人参・から片栗粉・ごま油・アツ煎 じゃが芋・パセリ・かつお・豚・味噌	米・ほうろこ・玉ねぎ・豚・トマト アツ煎・南瓜・胡瓜・マヨネーズ 大豆・胡瓜・コーン・豚・味噌	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 トマト缶・かつお・パセリ 大豆・胡瓜・コーン・豚・味噌	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 胡瓜・豚・レモン汁・フルーツ	米・ほうろこ・玉ねぎ・人参 トマト缶・かつお・パセリ 大豆・胡瓜・コーン・豚・味噌	米・名産 豆腐	米・たら・小豆・アツ煎・アツ煎 トマト缶・かつお・ほうれん草・きゃべつ 豆腐・豚・レモン汁・フルーツ 玉ねぎ・しめじ・人参・味噌				
おやつ	ココアバナナケーキ 牛乳	ジャーキー(沖縄風ご飯) 牛乳	ジャムサンド 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	アップルスクエア 牛乳	アップルポンチ 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	じゃがもち 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	アップルポンチ 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・小豆	バナナ・いちごジャム	米・ウケフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	フルーツ・りんごジュース	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	米・名産	米・名産	フルーツ・りんごジュース				
1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児				
3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児				
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				
朝食	<p>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</p>						さつまいカレー 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	ごはん 南瓜と鶏の炒り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	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	じゃがもち 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳
主要食材	米・豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ 小豆・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・さつま芋 カレー粉・プロックリー・コーン アツ煎・きゃべつ・胡瓜・ごま	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ アツ煎・きゃべつ・胡瓜・ごま	米・鶏肉・鶏肉・玉ねぎ・グリンピース 白菜・もやし・人参・味噌	米・たら・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・豚・味噌	米・ゆかり	ホットケーキミックス・豆乳 いちごジャム	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	米・名産	米・名産	フルーツ・りんごジュース			
1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児				
3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児				
おやつ							おやつ				お菓子	お菓子	お菓子				
朝食	<p>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</p>						さつまいカレー 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	ごはん 南瓜と鶏の炒り煮 白菜の煮浸し 味噌汁	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	じゃがもち 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	アップルポンチ 牛乳
主要食材	米・豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ 小豆・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・さつま芋 カレー粉・プロックリー・コーン アツ煎・きゃべつ・胡瓜・ごま	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ アツ煎・きゃべつ・胡瓜・ごま	米・鶏肉・鶏肉・玉ねぎ・グリンピース 白菜・もやし・人参・味噌	米・たら・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・豚・味噌	米・ゆかり	ホットケーキミックス・豆乳 いちごジャム	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	米・名産	米・名産	フルーツ・りんごジュース			
1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児	1.2歳児 1.2歳児 1.2歳児				
3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児	3.5歳児 3.5歳児 3.5歳児				

じりじりと日差しが肌に刺さるような、本格的な夏がやってきました。水遊びなど夏ならではの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症に気をつけたい時期です。暑さには負けないためにも、早寝早起きを、しっかりとごはんを食べ、水分補給を忘れず、生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

夏を元気に過ごすにはビタミンB1をとりましょう

令和元年に行った「国民健康・栄養調査報告」によると、日本人のビタミンB1摂取量は不足しているという結果が出ています。特に農作業、汗をかいたり、疲労を追い出すために体の中ではビタミンやミネラルが多く使われます。特にエネルギーを作り出すビタミンB1は、ほこの時期しっかりと摂りたい栄養素です。ビタミンB1は、動物性の食品から豚肉、植物性の食品から穀物などに多く含まれます。

ビタミンB1を多く含む食品

●マヨネーズは調味料使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレー粉とシチュールは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は器布だし味噌、スープ・すまし汁は器布だしと雑穀を使用しています。
●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。
※※、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